



YSI-АСТ нарѣчник на бѣлгарски език

Инструменти за насърчаване на солидарност,
приобщаване и активно гражданско участие



Съфинансирано от
Европейския съюз

TOOLS FOR FOSTERING SOLIDARITY, INCLUSION, AND ACTIVE CITIZENSHIP

Ana Bustamante · Meritxell Martínez Bellafont · Anu Hagman · Francesca Pugliese
Ivan Kitanov · Kaisa Salminen · Kemal Ashik

BG | EN | ES | FI | GR

[YSL.ACT.EU](https://ysl.act.eu)

2025 r



Това ръководство е разработено в рамките на проект „YSI-ACT_ Младежта в действие за солидарност и включване“ (Проект № 101147567 – YSI-ACT – CERV-2023-CITIZENS-CIV). Тази публикация отразява само вижданията на авторите и Комисията не носи отговорност за каквото и да е използване на информацията, съдържаща се тук.

Партньори по проекта YSI-ACT:

Активно българско общество (България): www.activebulgariansociety.org

Университет за приложни науки LAUREA: (Финландия): www.laurea.fi

La Xixa (Испания): www.laxixa.org

Младеж за обмен и разбирателство Кипър (Кипър): www.yeucyprus.org

Тази публикация е лицензирана под лиценз Creative Commons.



Съфинансирано от
Европейския съюз

1.	Въведение	5
1.1	Проектът YSI-ACT	6
	- Целеви групи	6
1.2	Партньори по проекта	7
	- Театрална асоциация La Xixa (Испания)	8
	- Активно българско общество (АБС) (България)	8
	- Младеж за обмен и разбирателство Кипър (YEU Cyprus) (Кипър)	8
	- Университет за приложни науки Laurea (Финландия)	8
2.	Как да използваме наръчника YSI-ACT?	9
2.1	Какво представлява наръчника TSI-ACT?	10
2.2	За кого е предназначен наръчника TSI-ACT?	10
	- Младежи (16–25 г.)	10
	- Младежки работници и преподаватели	10
2.3	Теоретична основа и методологии	11
	Теоретична подготовка	11
	- Социално изключване и мотивирана от идентичност дискриминация	11
	- Младежкото участие в обществената сфера	12
	- Идентифицирани резултати и нужди на фокус групата YSI-ACT	13
	- Ролята на солидарните действия	14
	Методика	17
	- Неформално образование	17
	- Театър на потиснатите	17
	- Процес на работа	18
	- Дълбока демокрация	19
	- Изследване на действие с участие (PAR)	19
	- Интеграция за младежка ангажираност и социална трансформация	19
2.4	Съвети за улеснение	20
3.	База данни за дейностите	21
3.1	Ледоразбивачи, енергийни и тиймбилдинг дейности	23
3.2	Дейности за солидарност, приобщаване и съпричастност	32
3.3	Дейности за активиране на социалната промяна	42
3.4	Заклучителни дейности	48
4.	Приложение	51
4.1	Опитът на испанските местни семинари	52
4.2	Финландските местни работилници	54
4.3	Кипърските местни работилници	56
4.4	Българските местни работилници	58
5.	Библиография	60
	- Онлайн ресурси	60
	- Книги и статии	61



1. Въведение



1.1 ПРОЕКТЪТ YSI-ACT

The **YSI-ACT** „Младежки действия за солидарност и приобщаване“ е 24-месечна инициатива, която получава финансиране от Европейския съюз в съответствие с програмата на CERV-Citizens' Engagement and Participation. В него участват партньори от България, Кипър, Финландия и Испания. Целта му е да насърчи активното участие на младите хора, както и да насърчи социалното включване и солидарност в общества от цяла Европа. YSI-ACT се фокусира върху неформалното образование чрез творчески подход и подход на участие, за да предостави на младите хора необходимите инструменти и методи за борба с дискриминацията и стереотипите и за ангажиране в тяхната общност.

YSI-ACT набляга на обмена на ресурси и улеснява създаването на пространство за младите хора да се ангажират с правата на човека, приобщаването и активното гражданство чрез иновативни подходи и подходи на участие. Целите на инициативата са:

- Борба с дискриминацията и насърчаване на човешките права

Насърчаване на разговор и размисъл, активно поставяне под въпрос на дискриминация, предразсъдъци и стереотипи. Освен това инициативата има за цел да помогне на младите хора да разберат по-добре основните механизми на ЕС, които защитават основните човешки права, като договори, харти и институции.

- Насърчаване на развитието на социални и емоционални умения

Дайте възможност на младите хора да подобрят своите умения и емоционална интелигентност, за да могат да се включат повече в своята общност. Програмата насърчава ръководени от младежи инициативи, които насърчават взаимно уважение, солидарност и приобщаване. Споделяйте и работете заедно за разработване на нови стратегии за участие на гражданите.

- Сътрудничество и споделяне на креативни подходи към гражданското ангажиране

Сътрудничество с младежки професионалисти за прилагане и разпространение на приобщаващи, неформални образователни методи, като "Forum Theatre and Playback Theatre", които насърчават критичното мислене и сплотеността на групата.

- Създаване на приобщаващи и устойчиви практики

Помогнете на ръководени от младежи обществени инициативи, които се занимават с проблеми на общността и насърчават приобщаващи идеали. Инициативата също така планира да установи възпроизводим подход, който интегрира иновации и участие, за да насърчи постоянното участие на общността.



ЦЕЛЕВИ ГРУПИ

Проектът YSI-ACT е специално предназначен за:

- **Младежи на възраст между 16 и 25 години**, особено тези, които са в неравностойно положение или са изправени пред социално изключване.
- **Младежки работници и възпитатели** които насърчават ученето и растежа в неформална среда.
- **Обществени групи и местни заинтересовани страни** посветени на приобщаването и активното гражданство.



1.2 ПАРТНЬОРИ ПО ПРОЕКТА



Проектът YSI-ACT се основава на сътрудничеството на разнообразен консорциум от организации, участващи в младежкото участие, социалното включване и развитието на общността. Инструментариумът YSI-ACT е създаден чрез комбиниране на уменията на партньорите и най-добрите практики за активно участие, приобщаваща работа в общността и неформално образование.

LA XIXA (ИСПАНИЯ)



Разположена в Барселона, La Xixa е организация с нестопанска цел, специализирана в методологии за участие и неформално образование за насърчаване на социалната промяна. Чрез артистични инструменти като Forum Theatre и проекти, управлявани от общността, те насърчават дискусия, размисъл и групово действие за справяне с неравенствата.

АКТИВНО БЪЛГАРСКО ОБЩЕСТВО (АБС) (БЪЛГАРИЯ)



ABS е организация, посветена на насърчаването на гражданското участие сред младите хора. Те използват неформалното образование и участието на общността в международни проекти, за да подобрят младежкото участие, мобилността и межкултурното съзнание.

YOUTH FOR EXCHANGE AND UNDERSTANDING CYPRUS (YEU CYPRUS) (КИПЪР)



YEU Cyprus е част от международна мрежа, която се стреми да ангажира младите хора в обществото чрез межкултурен диалог, образование по правата на човека и насърчаване на активно гражданство. Те организират семинари, програми за обучение и участват в проекти, които насърчават младите хора да бъдат активни в своите общности и да създават социална промяна.

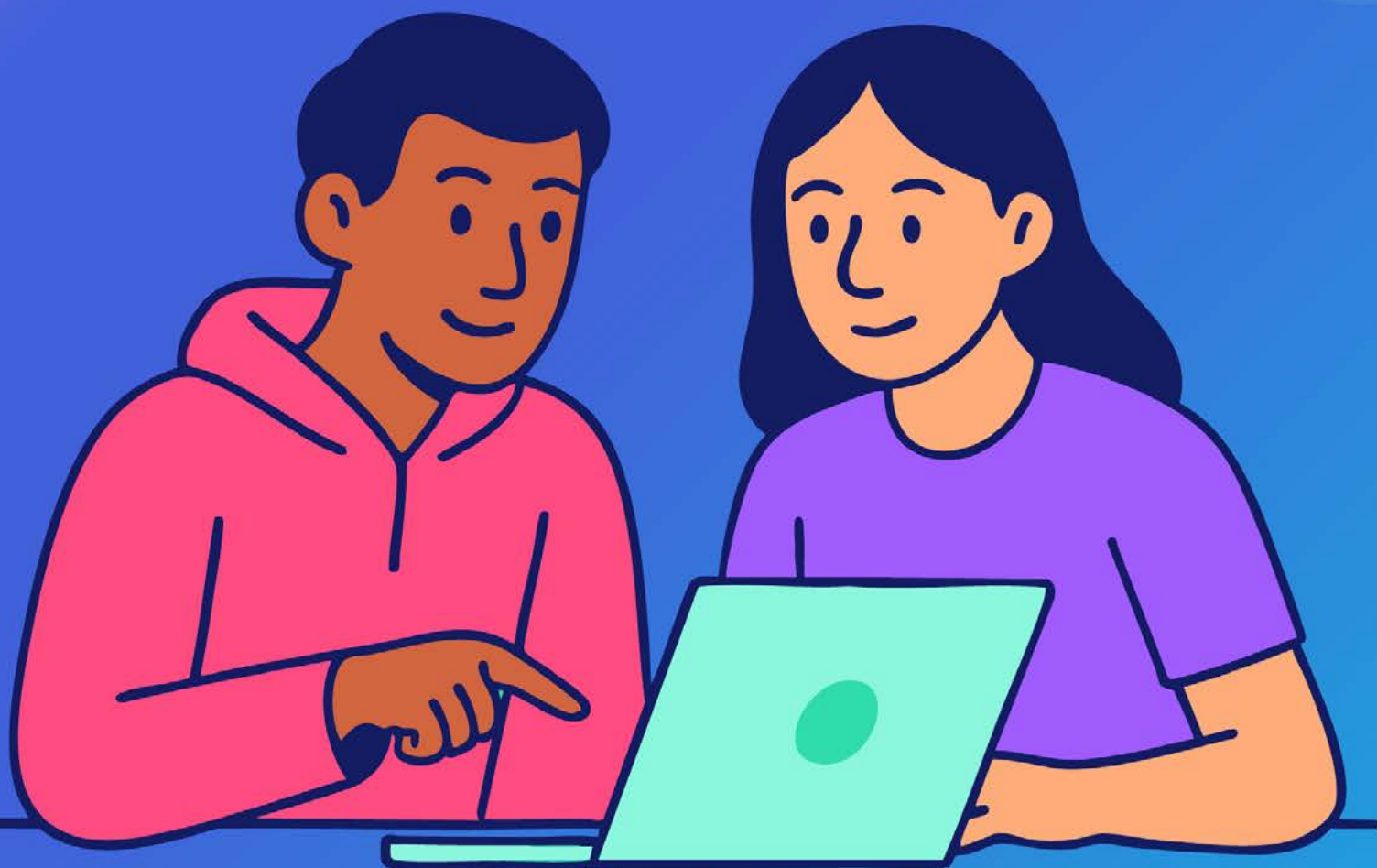
УНИВЕРСИТЕТ ЗА ПРИЛОЖНИ НАУКИ LAUREA (ФИНЛАНДИЯ)



Laurea е финландска институция, известна със своите приложни изследвания и образование, насочено към общността. Laurea си сътрудничи с местни и международни партньори за справяне със социални проблеми чрез образователни и базирани на изследвания решения, с повече внимание върху социалните иновации и общественото благосъстояние,



2. Как да използваме наръчника YSI-АСТ?



2.1 КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА НАРЪЧНИКА TSI-АСТ?

YSI-АСТ Toolkit (наръчника) е практически инструмент, предназначен да помогне на младежките работници, преподавателите и лидерите на общността да насърчат активното гражданство, солидарността и приобщаването сред младите хора. Този наръчник използва методи на неформално образование за насърчаване на критично мислене, съпричастност и социална ангажираност. Той предоставя методи за борба с предрасъдъците и стереотипите и насърчаване на по-приобщаващи общности чрез дейности, техники за участие и иновативни подходи като форум театър, изследване на действие с участие, дълбока демокрация и Playback Theatre. Целта на този инструмент е да насърчи поколение от нови социално осъзнати граждани чрез включване на млади хора в разговори за правата на човека, участието на гражданите и солидарността. Тази кутия с инструменти предоставя на читателите полезни ресурси и интроспективни дейности, от които се нуждаят, за да създадат области на разговор, разбиране и сътрудничество, независимо дали са младежки работници, преподаватели или членове на общностна група.

2.2 КОЯ Е ЦЕЛЕВАТА АУДИТОРИЯ ЗА YSI-АСТ НАРЪЧНИКА?

НАРЪЧНИКЪТ YSI-АСТ е за две основни целеви групи:

МЛАДЕЖИ (МЕЖДУ 16 И 25 ГОДИНИ)

Младите хора ще придобият необходимите знания, умения и увереност, от които се нуждаят, за да участват и да създават по-приобщаващи и по-справедливи общности. Младежите бяха избрани като основна целева група, тъй като те са по-уязвими към дезинформация и насилие сред връстници. Освен това много младежи не знаят дали има малко възможности да се включат в обществения живот.

МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ И ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Младежки работници, преподаватели и други професионалисти, работещи в секторите на неформалното образование и младежкото участие, са важни за подкрепата на младите хора чрез възможности за учене, които насърчават участието на общността и социалната солидарност.



2.3 ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА И МЕТОДОЛОГИИ

ТЕОРЕТИЧНА ПОДГОТОВКА

Проектът YSI-АСТ е един от отговорите на взаимосвързани въпроси относно социалното изключване, дискриминацията, основана на идентичност, и недостатъчното представяне на младите хора в публичното пространство в цяла Европа. Проектът, който се фокусира върху България, Кипър, Финландия и Испания, се опитва да надхвърли теоретичните изследвания, като предлага дейности за подобряване на участието на младите хора в инициативи за солидарност.

СОЦИАЛНО ИЗКЛЮЧВАНЕ И МОТИВИРАНА ОТ ИДЕНТИЧНОСТ ДИСКРИМИНАЦИЯ

Организацията на обединените нации определя социалното изключване като неспособността на индивидите да се включат пълноценно в икономическия, социалния, политическия и културния живот. През 2023 г. 21,4% от населението на ЕС, около 94,6 милиона души, е било изложено на риск от бедност или социално изключване. Почти една трета от тези лица, на възраст между 18 и 24 години, са преживели изключване. Този проблем често се припокрива с дискриминацията, основана на идентичност, която се проявява като неравно третиране въз основа на расови, етнически, полови или други показатели за идентичност.

В допълнение, динамиката на всяка от целевите страни на YSI-АСТ е уникална.

Например Испания изпитва трудности с дискриминацията на имигрантите, особено срещу мароканския народ, отчасти поради езикови и културни различия.

Неравенството в образованието и възможностите за заетост допринася за изключване, особено сред ромските общности в България.

Във Финландия, базирана на силни социални системи, нивото на изключване е сравнително ниско, но има проблеми с дискриминацията на работното място срещу хора, идващи извън ЕС.

Въпреки усилията им да подобрят включването чрез младежки програми, Кипър показва маргинализация на групи, които са непропорционално засегнати от изключване, като бежанци и работници мигранти, което се влошава от икономическата нестабилност.

Дискриминацията, основана на идентичност, изостря социалното изключване в тези ситуации и подчертава необходимостта от конкретни инициативи, които насърчават социалната интеграция и се фокусират върху структурното неравенство.

МЛАДЕЖКОТО УЧАСТИЕ В ОБЩЕСТВЕНАТА СФЕРА

Участието на младите хора в обществения живот се промени от традиционни методи като гласуване към по-динамични форми на активизъм, включително протести, бойкоти и дигитални кампании.

В Испания младежкият активизъм съчетава конвенционални методи с движения като 15M, подчертавайки масовата мобилизация и използването на цифрови платформи за застъпничество.

Въпреки че Финландия демонстрира институционални механизми за консултации с младежта при изготвянето на политики, много млади хора се чувстват разочаровани от липсата на осезаемо въздействие.

В България организации като Националният младежки форум насърчават структурираните диалози, но намаляващият интерес към обществените дела и липсата на национална стратегия за младежта пречат на напредъка.

Кипър обяви 2024 г. за Национална година на младежта, въвеждайки цифрови и културни инициативи за насърчаване на участието, въпреки че икономическият натиск и институционалното недоверие възпрепятстват по-широкото ангажиране.

Тези преживявания подчертават необходимостта от приобщаващи, чувствителни към контекста стратегии, които дават възможност на младите хора и насърчават смислена обществена ангажираност. По-специално младите хора се нуждаят от достъп до информация относно възможностите за овластяване и гражданско участие, за да могат да разберат, че техните инициативи и техните гласове наистина имат значение.



ИДЕНТИФИЦИРАНИ РЕЗУЛТАТИ И НУЖДИ НА ФОКУС ГРУПАТА YSI-АСТ

В допълнение към кабинетното проучване, което подчертава гореспоменатите нужди и предизвикателства, свързани със социалното изключване, дискриминацията, основана на идентичност, и участието на младежите, партньорите от YSI-АСТ ръководиха фокусна група с членове на организации на гражданското общество от Кипър, насочена към справяне с участието на младите хора в основани на солидарност действия в цяла Европа, което разкри няколко ключови прозрения, които помогнаха за оформянето на дейностите и стратегиите на този инструментариум за младежки работници. Резултатите от тази дейност, съчетани с анкета, предоставена на членове на CSOS от България, Финландия и Испания, предложиха подробно разбиране за това как младите хора виждат и участват в действия за солидарност, предизвикателствата, пред които са изправени, и начините за по-добра подкрепа.

Един от най-забележителните аспекти на дискусиата беше общото разбиране за солидарност. Участниците последователно свързват тази концепция с думи като емпатия, не-йерархична подкрепа, комуникация и сътрудничество. Тези изрази отразяват основата на усилията за солидарност и подчертават важността на равните, уважителни отношения между тези, които предлагат и получават подкрепа. Идеята, че солидарността е непрекъснат процес, дойде силно, като мнозина подчертаха необходимостта от активно участие и активно слушане. Това резонира с отговорите на проучването, в които съпричастността и подкрепата бяха подчертани като основни компоненти за успеха на действията за солидарност.

Говорейки за области, в които солидарността е най-необходима, отговорите не бяха еднакви, но те подчертаха някои регионални предизвикателства. Във Финландия и Испания социалната справедливост беше определена като ключова област, изискваща инициативи, основани на солидарността. В България фокусът беше върху образованието, защото много от анкетираните смятат, че липсват достатъчно внимание и ресурси. Тези отговори отразяват уникалния социално-политически контекст във всяка страна, но също така сочат общи проблеми за неравенството и изключването, които засягат младите хора в цяла Европа.

Въпреки признаването на тези нужди, предизвикателствата, пред които са изправени организациите при осъществяването на солидарни дейности, също бяха очевидни. Много от участниците изразиха недоволството си от административната тежест, свързана с организирането на подобни инициативи, която често се превръща в приоритет пред първоначалните цели. Това беше свързано с чувство на умора и прегаряне сред онези, които ръководеха инициативите, опасение, което беше повторено в няколко отговора от проучването. Освен това липсата на процеси за управление на риска беше идентифицирана като значителен пропуск в осигуряването на гладкото изпълнение на проектите.

Друга важна констатация е слабата ангажираност на младите хора в солидарни акции. Според данните от изследването участието на младежите в подобни инициативи е оценено от неутрално до ниско по скала от 1 до 5, като често срещаните причини за тази липса на участие са липсата на време и липсата на интерес. Много участници отбелязаха, че за да се ангажират младите хора с действия за солидарност, те трябва да могат да поддържат житейските си планове без натиска на икономическата нестабилност, тревога, която отразява по-широките

проблеми на несигурността, пред които са изправени много млади европейци.

Фокус групата и участниците в проучването предложиха препоръки за справяне с тези пречки и подобряване на ангажираността на младите хора. Имаше силно съгласие относно необходимостта от ръководени от младежи подходи, при които младите хора участват активно в проектирането и изпълнението на инициативите. Това не само гарантира, че действията са в по-голямо съответствие с интересите на младите хора, но също така позволява на младите хора да разпознаят своя потенциал за създаване на положителна социална промяна. Освен това участниците подчертаха важността на рефлексивната практика в дейностите за солидарност, осигурявайки непрекъснато подобрене и по-активни процеси на оценка. Този подход ще спомогне за намаляване на умората, свързана с тези инициативи, и ще създаде по-благоприятна среда за участниците.

Ролята на социалните медии също беше широко дискутирана. Въпреки че участниците разпознаха силата си да разширят посланията и да достигнат до по-широка публика, те предупредиха, че социалните проблеми често могат да се превърнат във временни „тенденции“ онлайн. За да се борят с него, те предложиха използването на дигитално разказване на истории и кампании, насочени към младите, за включване на младите хора по начин, който отговаря на техните интереси и проблеми. Тези инструменти могат да помогнат за преодоляване на традиционните форми на участие и развиващите се начини, по които младите хора се ангажират със света.

В крайна сметка резултатите от фокус групата и отговорите на проучването подчертаха необходимостта от по-интерактивен, включващ и ориентиран към младите хора подход към дейностите за солидарност. Като включват тези елементи, младежките работници могат да помогнат за насърчаване на по-дълбоки взаимоотношения с младите хора и по-устойчиво участие в инициативи за солидарност. Резултатите също така подчертаха значението на изглаждането на структурните и социално-икономическите пречки, които пречат на младежите да участват, което гарантира, че те са упълномощени да дадат значителен принос за своите общности.

РОЛЯТА НА СОЛИДАРНИТЕ ДЕЙСТВИЯ

Действията за солидарност имат за цел да се справят със системното неравенство, да се борят със социалното изключване и да предоставят на уязвимите групи достъп до полезни ресурси. Той помага за предотвратяване на дискриминация, основана на идентичност, и насърчава участието на младите хора в техните общности и обществената сфера. Усилията за солидарност трябва да дават приоритет на насърчаването на застъпничеството и предоставянето на структурна подкрепа, като финансова помощ, наставнически програми и институционални реформи.

Освен това образователните програми трябва да предоставят възможности за учене чрез практически опит, като ангажиране на общността и обучение за застъпничество, като същевременно насърчават критичното мислене и осъзнаването на равенството и човешките права сред младите хора. Политиките по заетостта следва също така да дават приоритет на равенството, като гарантират достъп до достойни работни места и насърчават социалната интеграция чрез инициативи за борба с дискриминацията и развитие на умения, чиято основна цел трябва да бъдат младите хора.

Значението на сътрудничеството между поколенията и приобщаващите системи за вземане на

решения се подчертава от програми като Инициативата за солидарност между поколенията, които позволяват на младежите да играят активна роля в създаването на справедливи обществени пространства и политики, като нарушават правилото на обществените йерархии и включват различни гледни точки.

Солидарността не може да се разглежда само като израз на подкрепа; изисква активно участие в застъпничество и сътрудничество за постигане на системни промени. Исторически движения като Третия световен освободителен фронт или съвременни примери като Black Lives Matter демонстрират как солидарността може на практика да се справи с взаимосвързани проблеми на правосъдието. Има и платформи, които насърчават емпатията и създават мостове там, където съществуват разделения, където уязвимите гласове могат да бъдат чути чрез насърчаване на емпатията и създаване на мостове там, където лежат раздели, насърчавайки дългосрочно сближаване в обществото.

В крайна сметка действията за солидарност трябва да служат като стълб за постигане на справедливост, приобщаване и справедливост вътре и между общностите и поколенията, подкрепени от стратегии за сътрудничество и инвестиции в структурна реформа.



- 2 Инициативата „Солидарност между поколенията“, често отбелязвана като Европейски ден на солидарност между поколенията на 29 април, има за цел да насърчи солидарността и сътрудничеството между поколенията. Тази инициатива подчертава значението на свързването на различни възрастови групи за изграждане на устойчиво бъдеще и справяне с глобалните предизвикателства (<https://www.age-platform.eu/solidarity-between-generations-2025/#:~:text=On%2029%20April%202025%2C%20we.share%20common%20goals%2C%20such%20as:>)
- 3 Трети световен фронт за освобождение (TWLF) е коалиция от студентски организации в Държавния университет в Сан Франциско и Калифорнийския университет, Бъркли, създадена в края на 60-те години. TWLF се появи в отговор на предполагаемия расизъм, евроцентричното образование и липсата на разнообразие в тези институции. Движението се фокусира основно върху застъпничеството за справяне с недостатъчното представяне на различни истории и перспективи (<https://crg.berkeley.edu/third-world-liberation-front-research-initiative-twlf>)
- 4 Животът на черните има значение (BLM) е международно социално и политическо движение, възникнало в Съединените щати през 2013 г. Основано е от Алисия Гарза, Патрис Кълърс и Опал Томети след оправдаването на Джордж Цимерман във фаталната стрелба на Трейвън Мартин, невъоръжен чернокож тийнейджър. Движението получи национално признание чрез улични демонстрации след смъртта през 2014 г. на Майкъл Браун във Фъргюсън, Мисури, и Ерик Гарнър в Ню Йорк. <https://blacklivesmatter.com/>



МЕТОДИКА

Този набор от инструменти ще се основава на методологии, които насърчават участието на младите хора и действията за солидарност и ще се справят с предизвикателства като социално изключване и дискриминация, основана на идентичност. Всеки от тези методи ще бъде допълнително проучен и анализиран в това ръководство, което предлага практически инструменти за увеличаване на ангажираността и социалната трансформация.

НЕФОРМАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ

Неформалното образование предоставя възможности за учене чрез преживяване извън традиционния образователен сектор. Този подход набляга на активното участие, критичното мислене и съвместните решения на проблеми от реалния живот. Очаква се то да бъде достъпно и приобщаващо, като допринася за увеличаване на възможностите и социалното включване. инициативи, водени от млади хора, и общностни семинари илюстрират тази методология, която насърчава младежите да предизвикват обществените норми и да създават промяна. Неформалното образование е особено ефективно в контекст, в който формалното образование не отговаря на нуждите на уязвимите общности и насърчава умения като лидерство, работа в екип и застъпничество (ОИСР, 2019 г.).

ТЕАТЪР НА ПОТИСНАТИТЕ

Театърът на потиснатите (ТО) е форма на иновативен театър на участието, създаден от бразилския драматург Аугусто Боал. Тя има за цел да адресира и да предизвика неравенствата в обществото, като трансформира пасивните зрители в активни участници, включвайки ги в сцената, за да създаде и въведе възможни решения на проблеми от реалния свят. Този подход показва, че изкуството, особено театърът, може да бъде важен инструмент за социална трансформация, диалог, критично мислене и колективно действие.

В рамките на Театъра на потиснатите Форум театърът е най-известната методология. Състои се от представяне на пиеса, която показва конкретен конфликт или потисничество от ключово значение за публиката. В даден момент по време на пиесата фасилитаторът (Жокер) спира действието и моли публиката да вземе участие в сцената като „зрители-актьори“, за да препоръча и приеме алтернативни решения. Този процес трансформира сцената в пространство за сътрудничество, където обществеността анализира основата на потисничеството и предлага алтернативи в реално време.

Специална характеристика на ТО е „жокерът“, фасилитатор, който посредничи между актьорите и зрителите-актьори. Жокерът ръководи разговора, гарантира създаването на приобщаващо пространство и насърчава обществеността да показва различни гледни точки, без да предлага решения. Тази роля е от решаващо значение за поддържането на уважителна и конструктивна среда, в която всички гласове могат да бъдат чути.

Театърът на потиснатите се разпространи по целия свят и се използва в различни контексти, включително образование, обществени организации, здравеопазване и разрешаване на конфликти. Например, той беше използван за справяне с домашното насилие, застъпничество за правата на работниците и борба с дискриминацията. Чрез насърчаване на съпричастност и критично съзнание, ТО помага на участниците да идентифицират структурни и междуличностни потисничества и да действат към промяна.

Театърът на потиснатите представя идеята, че изкуството може да се разглежда като огледало, което отразява обществените проблеми и полезен инструмент, който може да помогне за създаването на по-справедливо бъдеще. Чрез процеси на участие и сътрудничество, той подкрепя хората да си представят и създават пътища към справедливост и равенство.

ТЕАТЪР ЗА ВЪЗПРОИЗВЕЖДАНЕ

Playback Theatre е създаден през 70-те години на миналия век в САЩ, когато Джо Салас и Джонатан Фокс са експериментирали с Театъра на потиснатите на Боал, Психодрамата на Морено и устните традиции на индианските култури. От тези влияния те започват да развиват своя собствена изпълнителска форма.

The Playback Theatre театърът е форма на импровизационен театър, което означава, че представленията не се основават на предварително репетиран или научен сценарий. Вместо това методът оживява преживявания от реалния живот, споделени от членовете на публиката. Тези преживявания могат да бъдат свързани с лични събития или, до известна степен, с тема, като сънища, истории от младостта, промени в живота, любов или собствен процес на учене.

На практика човек, участващ в работилница или представление, разказва история, свързана с темата - нещо, което му се е случило - в интервю с диригента (режисьора). След това актьорите и музикантът импровизират резюме или интерпретация на разказаното преживяване на сцената, използвайки техника или метод, избран от диригента.

Във всички дейности целта е да се изслушват другите по уважителен и съпричастен начин, обогатявайки гледните точки, свързани със съдържанието на историята. Рахмел, който обучава и ръководи актьори и фасилитатори във Финландския плейбек театър от 90-те години на миналия век, красиво описва процеса на разказвателния театър по следния начин:

“В Playback Theatre срещата между индивида и групата, тяхната история и свързаната с нея работа по идентичността се извежда на сцената чрез импровизационен театър, позволявайки на разказаната история да оживее. Омагьосването на театъра става част от ученето и от емоционалното преживяване, което ученето събужда в обучаемия.”

Както подсказва името, разказването на истории е съществена част от Playback Theatre. Тя се ражда от и се запалва от историите, разказани и интерпретирани чрез театрални средства. Разказването на истории е естествен начин хората да структурират своите преживявания, мисли, житейски истории и идентичности. Чрез разказването на истории ние създаваме смисъл и интерпретираме житейски събития и преживявания, като същевременно изграждаме разбиране и образ на това кои сме.

В своята докторска дисертация Ханинен идентифицира три различни нива на човешки вътрешни истории и разказване на истории. Те включват оригинална история— нещо непосредствено преживяно; отразяваща история—формирани при размисъл върху собствения опит, който често става очевиден в това как човек разказва своята история на себе си въз основа на наблюдения и чувства; и на метарефлексивна история, която възниква чрез съзнателно структуриране и анализ.

Техниките и методите на Playback Theatre също могат да се използват в среди за неформално обучение, като работилници. В този контекст целта не е да се изпълнява, а да се използва методът като функционален инструмент за изследване или като форма за обработка на теми или явления, обсъждани в групата. Театърът за възпроизвеждане позволява визуализиране на, например, вътрешни конфликти или житейски преходи на човек. Може да се използва по много начини – да направи историите и преживяванията видими, да подпомогне ученето и прозрението и да изследва какво означава да си човек.

ПРОЦЕС НА РАБОТА

Процес на работа (или процесно-ориентирана психология) е разработена от Арнолд Миндел през 80-те години. Включва психология, разрешаване на конфликти и фасилитиране на групи. Тази методология набляга на откриването на по-дълбоката, скрита динамика, засягаща конфликтите както за индивидите, така и за групите. Той се фокусира върху инструменти като анализ на сънищата, телесни сигнали и групови дискусии за идентифициране и трансформиране на тези динамики. Process Work помага на индивиди и групи да разберат дисбаланса на властта, уязвимите гласове и скритите елементи на конфликта чрез повишаване на осведомеността. Може да се приложи в различни контексти като организационно лидерство, развитие на общността и социална справедливост, защото е гъвкав (Миндел, 1992).

ДЪЛБОКА ДЕМОКРАЦИЯ

Deep Democracy също е разработена от Миндел и се основава на принципите на процесната работа. Той дава приоритет на приобщаващото вземане на решения, като дава глас на всички гледни точки, особено тези, които често се премълчават. Този подход е насочен към системната маргинализация в традиционните властови структури. Тази методология насърчава среда на взаимно уважение и сътрудничество, тъй като взема предвид всяко мнение, емоция или конфликт като част от колективната мъдрост на групата. Когато става въпрос за различни общности, Deep Democracy е полезна за справяне с проблеми, свързани с многообразието, и за улесняване на диалога. Той подкрепя трансформацията, докато несъгласието се интегрира в конструктивни решения, гарантирайки, че решенията са справедливи и устойчиви (Миндел, 2002).

PARTICIPATORY ACTION RESEARCH (PAR)

Participatory Action Research (PAR) е методология за сътрудничество, при която изследователи и членове на общността работят заедно, за да идентифицират, изучават и работят по местни проблеми. PAR е предназначен да подкрепя уязвимите групи, като се фокусира върху техния опит в изследователския процес. Този подход включва цикли на планиране, действие, наблюдение и размисъл, което позволява на участниците да създават съвместно решения, които отговарят на техните нужди. Той е използван в областта на образованието, здравеопазването и развитието на общността за справяне със системните неравенства и създаване на промяна (Кемис и Мактагарт, 2005).

ИНТЕГРАЦИЯ ЗА МЛАДЕЖКА АНГАЖИРАНост И СОЦИАЛНА ТРАНСФОРМАЦИЯ

Тези методологии предоставят цялостен набор от дейности за насърчаване на младежката ангажираност и социална трансформация. Процесната работа и дълбоката демокрация позволяват задълбочено проучване на динамиката на властта и приобщаването, докато PAR дава инструменти на общността чрез създаване на колективно знание. Заедно тези стратегии създават стабилна рамка за насърчаване на равенство, солидарност и значима промяна в различни социални контексти.

2.4 СЪВЕТИ ЗА УЛЕСНЕНИЕ

Улесняването на дейности с групи млади хора може да е предизвикателство, но партньорите на YSI-ACT са разработили списък с полезни съвети и практически предложения, за да помогнат на младежките работници да организират сесии, които водят до ангажиране, приобщаване и продуктивност. Фасилитаторът може да използва тези прозрения, за да насърчи размисъл по време на дейности, да насърчи открит разговор и да изследва груповата динамика. Тези препоръки имат за цел да повишат увереността и ефикасността на фасилитатора при изпълнението на дейностите от инструментариума.

Фасилитаторите на тези дейности ще отговарят за наблюдението на процеса и създаването на приветлива, приобщаваща и интересна атмосфера за присъстващите. Ето някои полезни идеи, които да следвате:

- 1 Създайте гостоприемна и сигурна атмосфера** като се уверите, че участниците се чувстват спокойни и включени, независимо от техния произход или опит. Уважавайте границите на другите хора, особено когато споделяте лична информация или участвате във физически контакт.
- 2 Насърчавайте открития диалог и активното слушане** запазвайки уважение. Напомнете на участниците, че всички гласове са важни и че груповото обучение зависи от различни гледни точки.
- 3 Адаптирайте се към нуждите на групата** като сте гъвкави и готови да правите промени в плановете си в зависимост от динамиката и комфорта на групата. Ако участниците изглеждат незаинтересовани, помислете за промяна на тренировката.
- 4 Използвайте времето си разумно** и следете отблизо графика на дейностите през цялото време, но бъдете адаптивни, ако е необходимо повече размисъл относно дейностите. Балансирането на отвореността и структурата е от съществено значение.
- 5 Насърчаване на размисъл и разбор** след всяка дейност и дайте на участниците време да обмислят своите преживявания. Поканете ги да свържат своя опит с по-общии теми като солидарност, приобщаване и социална промяна. Можете да го направите, като задавате насочващи въпроси.
- 6 Бъдете подкрепящи и наблюдателни** като обръщате внимание на участниците, които може да се чувстват изключени или по-малко ангажирани в процеса. Насърчете ги и им кажете, че са в безопасно пространство, но не забравяйте да уважавате нивото им на комфорт.
- 7 Споменавайте грешките** подчертавайки, че грешките също играят роля в процеса на обучение. Създайте атмосфера, в която е добре да правите грешки и подчертайте факта, че те помагат за насърчаване на груповото обучение и личностното развитие.
- 8 Модел на емпатия и включване:** Вашето поведение влияе на настроението на групата. Проявете активно слушане, съпричастност и приемайте всички гледни точки.
- 9 След всяка дейност, дискусия с цел да помогне** да помогне на участниците да помислят върху това, което са научили, как са се почувствали и как опитът е свързан с темите за солидарност и приобщаване.



3. База данни за дейностите



Този инструментариум предлага набор от дейности за подкрепа на младежки работници в създаването на приобщаващи, съпричастни и социално ангажирани пространства, разделени на блокове за структуриране **сесии за разбиване на леда, работа върху солидарност, приобщаване, емпатия, социална промяна**, и накрая **оценявам** целият процес.

Няма определен ред или необходим брой дейности, които да следвате. Всеки младежки работник се насърчава да **адаптирайте** съдържанието към контекста и целевата група, с която работят, и нивата на комфорт на участниците при изразяване. Независимо дали започвате с нова група или работите с вече сформирани групи, този инструментариум служи като ресурс за насочване и вдъхновение за отзивчиво, насочено към младежите фасилитиране.



Ледоразбивачи, енергийни и тимбилдинг дейности

Имена с подаване на топка

Представяне по двойки

Никой с никого

1. 2. 3 Брадфорд

Среща по двойки

Точки за контакт

„Разчупване на лед, викторина“



Дейности за солидарност, приобщаване и съпричастност

Welcome to diversity

Индивидуални статуи

Социометрично Упражнение – „Възобразена Линия“ На Пода

Концентрични кръгове

Игри без език



Дейности за активиране на социалната промяна

От театър на образа към форум театър

Процес на работа - техника Dance Past

Театър за възпроизвеждане - Техника за конфликтна двойка

Говорете с главата, сърцето и ръката



Заклучителни дейности

Оценка и обратна връзка

Социометрично Заклучително Упражнение – Социометричен Подбор

Хвърляне на топка



Дейността: Имена с подаване на топка

Брой участници	10-15	Продължителност	10 минути
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • Да насърчава взаимното познаване на участниците. • За загаряване на групата и създаване на атмосфера, която помага за работата в група/и. • За запомняне на имена. • Да привлече умовете, вниманието и телата към настоящето. • Да преодолеете страха от грешки и да го приложим на практика. 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Голяма стая или открито пространство, където участниците могат да се движат свободно. • Малка топка, дори повече от една, ако възнамерявате да изпълните всички стъпки (топка за жонглиране или топка за тенис). 		
Приготвяне	Помолете участниците да направят кръг в центъра на стаята.		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Кръг от въведения
Започнете с бърз кръг от въведения, където всеки казва своите имена, местоимения и откъде идва.
2. Кръг А
Помолете участник да хвърли топката на друг човек в кръга, като произнесе името си високо и ясно и след това подаде топката. Участникът продължава, като казва името си и хвърля топката на друг участник, докато всички хора не кажат имената си на глас.
3. Кръг Б
За този втори рунд групата казва името на човека, на когото е хвърлила топката в предишния рунд и повтаря същата динамика като преди.
4. Кръг С: ред на обръщане на имената
За този трети кръг опитайте да направите същата последователност от имена, но като започнете от края към началото. Ако редът е бил Ана-Мария-Жоан-Алберт, сега започва Алберт и рундът ще бъде обрнат.
5. Две топки наведнъж
За този последен кръг ще бъде въведена втора топка. Първата топка отива в реда на кръг А, а втората топка отива в реда на рунд С, едновременно. Помислете дали да не помолите участниците да направят иг

Съвети за фасилитатори

- Като фасилитатор можете да поканите участниците да попитат името на човека, на когото искат да подадат топката. Важно е да подчертаете, че те не трябва да се чувстват зле, ако не си спомнят в началото.
- Понякога, ако някой не помни името ни, това може да се възприеме като липса на уважение. Като фасилитатор трябва да изясните, че не е необходимо да помните всички имена отначало.
- Как можем да нарушим този мандат и да си позволим да попитаме името на другия, без да се чувстваме виновни? В нашето общество добрата памет се цени и тези от нас, които се борят, често се смятат за притежаващи по-малко власт от онези, които имат. Този елемент служи за обсъждане на динамиката на властта, която обществото ни налага (и как ги интернализираме).



Дейността: Представяне по двойки

Брой участници	10+	Продължителност	между 15-30 минути
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • Участниците се опознават • Създайте приветлива атмосфера • Увеличете новите разговори 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Голяма стая или пространство, където участниците могат да се движат свободно. 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка: Уверете се, че зоната е свободна от препятствия и е организирана така, че да позволява движение и взаимодействие. 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Поканете участниците да се разходят из пространството.
2. Помолете ги да спрат и да потърсят човек, когото не познават.
3. Всеки има една минута, за да се представи и да сподели нещо за живота си, напр. любимо хоби или друга лична тема.
4. След две минути помолете всички да се съберат в кръг.
5. Обяснете, че един по един всеки участник трябва да представи партньора си на групата, като говори така, сякаш той е този човек. Например: "Здравейте, аз съм Марта. Обичам да карам колело край реката и ми се иска в моя квартал да има повече зелени площи."
6. Продължете, докато всички не представят партньора си, като се уверите, че всички са били представени и са представили някой друг.

Съвети за фасилитатори

- Някои участници може да се чувстват неудобно да говорят с хора, които не познават, или може да имат проблеми с езика. Моля, подчертайте колко е важно да се чувствате комфортно и насърчете хората да говорят с някой, който говори техния език или с когото се чувстват по-спокойни.
- Ако някой се чувства неудобно да представи партньора си на цялата група, внимателно го насърчете, но вместо това предложете опцията да участва доброволно.



Дейността: **Никой с никого**

Брой участници	20+	Продължителност	между 10-30
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • За нежно въвеждане на физически контакт по безопасен и игрив начин • Да насърчава връзката, сътрудничеството и сплотеността на групата 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Голямо открито пространство, на закрито или на открито, където участниците могат да се движат удобно и безопасно. 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • Уверете се, че зоната е свободна от препятствия, за да позволите неограничено движение. • Създайте среда, която се чувства приветлива и приобщаваща за всички. 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Ако групата е много голяма, помислете дали да не я разделите на две еднакви подгрупи.
2. Изберете един участник, който да бъде „шеф“ за първия кръг.
3. Помолете всички да се обърнат към най-близкия човек и да образуват двойка.
4. Шефът дава инструкция, като моли всяка двойка да се свърже, използвайки специфични части на тялото (напр. „Докоснете десните колене“, „Свържете левите ръце и десните крака“). Те могат да го направят по-интересно, като комбинират множество части на тялото.
5. След няколко минути шефът казва: „Никой с никого!“
6. След това всички участници се движат свободно из пространството и бързо образуват нови двойки.
7. Участникът без партньор става следващият шеф.
8. Повторете дейността в няколко кръга, като насърчавате творчеството, смеха и взаимодействието.

Затваряне:

- Благодарете на групата за тяхната енергия и участие.
- Поканете бърз групов размисъл:
 - Как се чувстваха по време на заниманието?
 - Беше ли нещо изненадващо или особено забавно?

Съвети за фасилитатори

- Тази дейност включва телесен контакт, така че е важно да имате предвид, че някои участници може да се почувстват неудобно.
- Бъдете отворени и уважителни, ако някой реши да не участва.



Дейността: 1, 2, 3 Брадфорд

Брой участници	Мин 6 участника, няма максимум, но броят на участниците трябва да е четен	Продължителност	Продължителност: Между 10 и 15 минути
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • За насърчаване на изграждането на екип и увереността в • За загаряване на тялото и насърчаване на алтернативни комуникационни инструменти • Да преодолеем страха от грешки и да ги включим в практиката • За насърчаване на концентрацията и надхвърляне на автоматичното поведение, увеличаване на спонтанността и импровизацията 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • А голяма стая или открито пространство, където участниците могат да се движат свободно 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • Подгответе стаята/пространството така, че да е възможно най-просторно, без препятствия 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Поканете участниците да се разхождат свободно из стаята. Когато извикате „стоп“, те трябва да се сдвоят с човека, който е най-близо до тях.
2. Помолете всяка двойка да намери място в стаята, така че да могат да се движат свободно, без да се блъскат в други участници.
3. Помолете членовете на двойките да се изправят един срещу друг.
4. Помолете участниците да броят в цикъл от 1 до 3, като се редуват с партньора: за да кажете, единият ще трябва да каже 1 и 3, а другият 2. Дайте им няколко секунди, за да опитат.
5. Сега помолете един участник да замени числото 1 с движение и звук и да се върне към броенето. Поканете ги да правят големи движения и силни звуци.
6. След като се упражняват няколко секунди, помолете другия участник от всяка двойка да направи същото с числото 2.
7. След като се упражняват няколко секунди, помолете участниците сега да заменят числото 3.
8. Оставете участниците да се забавляват и играят известно време и просто вижте какво ще се случи.
9. След като спрете дейността, можете да поискате доброволци (или всички двойки) да покажат какво са създали.

Затваряне:

Водете разбора, като задавате следните въпроси:

- Хареса ли ви заниманието?
- Имаше ли нещо трудно?
- Открихте ли нещо ново?

Съвети за фасилитатори

- Това упражнение има за цел да насърчи алтернативни инструменти за комуникация и да експериментира и да приеме грешки, докато се забавлява.
- Имайте предвид, че някои участници може да харесат това упражнение, докато други може да го намерят разочаровашо.
- Как участниците се отнасят към своите амбиции и очаквания може да бъде една от темите, които могат да бъдат разгледани по време на дебрифинга.



Деятелност: Среца по двойки

Брой участници	8-20	Продължителност	20-40 минути, в зависимост от броя на участниците
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • Опознаване. • Изграждане на доверие • Изграждане на взаимодействие • Подгряване на темата (ако има ясна тема на срещата) 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Таймер 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • За упражнението е необходимо празно пространство, където участниците могат да се движат свободно и да говорят помежду си. • Фасилитаторът трябва предварително да обмисли темите на дискусиите. 		



Инструкции стъпка по стъпка

1. Движете се в пространството. Помолете участниците да слушат собственото си тяло и движение и какво е усещането при ходене в момента. Кажете им, че все още не трябва да се тревожат за другите, достатъчно, за да не се блъскат един в друг, и те могат да се съсредоточат върху движението си.
2. Помолете участниците да обърнат внимание на чорапите или обувките на другите и да изберат партньор, с когото да разговарят, като намерят обувки/чорапи, които са възможно най-сходни с техните. Те имат само две минути за разговор и трябва да се уверят, че и двамата имат време за разговор.
3. Помолете ги да разкажат нещо за тази сутрин/ден (как върви? Какво направихте днес? Помолете ги да се представят конкретно, като използват имената си.
4. След първите срещи двойките си благодарят за разговорите и продължават напред. След малко движение, участниците трябва да намерят нов партньор, с когото да говорят, например като се съсредоточат върху модела на ризата или панталоните или прическата.

Добрите теми за дискусия са тези, при които хората могат да разкажат нещо за своето минало или произход, настояще, своите мисли или желания. Темата на дискусия също може да бъде нещо изненадващо и, разбира се, някои теми за дискусия е добре да бъдат свързани с темата на сесията.

Ето няколко съвета относно темите на разговора:

- Разкажете ми за дреха, която носите, откъде я взехте/купихте, защо я носите точно сега?
- Кога за последен път изпитахте състрадание към непознат?
- Каква е връзката ви с косата ви? Този въпрос често предизвиква забавление и много дискусии, дори сред тези хора, които са плешиви.
- Как искате да повлияете на развитието на нещата във вашата общност или общество?
- Кое е най-доброто ви преживяване в груповата дейност? защо

Можете да отделите повече време на тази дискусия и да чуете нещо за нея в групов доклад, ако има време. Често характеристиките на една група са доста сходни.

Задаването на много въпроси помага на участниците да се свържат, като по този начин те могат да водят кратки разговори и да опознаят всички в групата.

Затваряне:

- Какво мислите за упражнението?
- Чувстват ли се хората в тази група по-познати сега?
- Научихте ли нещо ново или изненадващо за другите?
- Благодарим ви за съдействието!

Съвети за фасилитатори

- Темите за обсъждане могат да варират в зависимост от целта, размера и продължителността на групата.
- Основната цел тук е опознаването на хората чрез различни кратки разговори. Познаването в групата изгражда сигурност и събужда креативността.
- Изненадващи и дори леко забавни теми за разговор също служат като добър ледоразбивач между хората.
- Упражнението е приобщаващо и може да се адаптира за участници с двигателни увреждания. В този случай тези, които са способни, могат да се борят и всеки път да избират нов партньор за разговор



Дейността: Точки за контакт

Брой участници	До 20	Продължителност	20 минути (може да се коригира въз основа на броя на направените кръгове)
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • За насърчаване на сътрудничеството и работата в екип • Да активизира групата чрез насърчаване на активно участие 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • N/A 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • Ако дейността ще се изпълнява на закрито, уверете се, че сте осигурили малко пространство за бързо придвижване на хората. Маси/столове и други мебели трябва да бъдат избутани отстрани на стаята. • Дейността може да се реализира на закрито или на открито. 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Информирайте групата, че по време на тази дейност те ще трябва да работят като екип и да се опитат да постигнат цел заедно.
2. Съберете всички участници в средата на стаята/пространството. Изберете определени точки в пространството (Примери: дръжката на вратата, стол, бюро). Уверете се, че всички участници са наясно къде се намира всяка от тези точки.
3. Обяснете, че те ще имат ограничено време (можете да започнете с 15 секунди), за да създадат човешка верига, свързваща всички тези точки. Те трябва да използват поне една част от тялото, за да свържат точките (напр. лакти, ръце, крака). Можете да посочите и информирате участниците как да свържат веригата.
4. Можете да направите няколко рунда, като увеличите трудността на предизвикателството. Можете да направите това, като увеличите броя на точките или намалите продължителността.

Затваряне:

- Хареса ли ви заниманието?
- Смятате ли, че работихте добре заедно?
- Как успя да изпълниш/не изпълниш целта?

Съвети за фасилитатори

- Ако имате група със смесени способности, не забравяйте да коригирате съответно точките или продължителността.
- Ако е необходимо, можете да предоставите панделки или други материали, които участниците да използват, докато създават своите човешки вериги.

Ресурси

[Peace Kites: A Peace Education Manual for Неформално образование Activities with Children and Youth](#)



Деятността: „Разчупване на лед, викторина“

Брой участници	20	Продължителност	1 час
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • Опознайте се и споделете мненията си относно включването. • Насърчавайте споделянето на личен опит относно отношението към уязвимите групи в различните страни. • Насърчавайте открит дискусия по темите за приобщаване и дискриминация. • Създайте комфортна и приветлива атмосфера. • Насърчавайте активното участие и личното разказване на истории. 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • 4 карти на участник с етикет: „Да“, „Не“, „добре“, „лош“ • 4 дървени пръчици на участник (за държане на картите) 		
Приготвяне	<p>Подгответе въпросите. Примери:</p> <p>Подгриващи въпроси (леки и лични)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обичате ли да се срещате с нови хора? • Бихте ли описали себе си като отворен човек? • Харесвате ли групови занимания? • Мислиш ли, че е лесно да се сприятеляват във вашата страна? • Важен ли е хуморът, когато общувате с другите? <p>Въпроси за прехода (задълбочаване)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чувствали ли сте се някога изоставен в група? • Смятате ли, че вашата страна е гостоприемна за външни лица? • Застъпвали ли сте се някога за някого, към когото са се отнесли несправедливо? • Лесно ли е да се говори за различия във вашата страна? • Вярвате ли, че всеки има еднакви възможности в живота? <p>Основни въпроси за дискусия (относно включване и дискриминация)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Расизмът все още ли е проблем във вашата страна? • Били ли сте някога съдени за нещо, което не можете да промените (като вашия произход, акцент или убеждения)? • Смятате ли, че училищата правят достатъчно, за да преподават на приобщаване? • Справедливо ли са третирани хората от беден произход там, където живеете? • Чувствате ли се представен в медиите и политиката? • Говоренето за дискриминация неудобно ли е за повечето хора? • Смятате ли, че включването предполага нещо повече от толерантност? <p>Въпроси за затваряне и размисъл</p> <ul style="list-style-type: none"> • Промениха ли се вашите мисли за приобщаването, след като чухте историите на други хора? • Чувствате ли се по-наясно със собствените си пристрастия сега? • Искате ли да предприемете действия за по-голямо включване във вашата общност? • Беше ли тази дейност полезна за разбирането на гледните точки на другите? <p>Подгответе знаците, с които хората могат да отговорят (разпечатайте ги, залепете ги заедно)</p>		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Започнете с обяснение на целта и правилата на дейността.
2. Помолете участниците да образуват кръг, така че всеки да може да види отговорите на другия.
3. Задайте въпрос на глас. Всеки участник отговаря, като вдига една от картите си (Да, Не, Добро или Лошо).
4. Започнете с леки, общи въпроси и постепенно преминете към по-дълбоки въпроси за приобщаване и дискриминация.
5. За всеки въпрос помолете 2-3 участници да обяснят защо са избрали своя отговор (доброволно).
6. Позволете уважителна дискусия или коментари относно отговорите и опита на другите.

Затваряне:

- Завършете с рефлексивни въпроси, които помагат да се обобщят прозренията и наученото от групата.
- Насърчете участниците да помислят как са се развили техните гледни точки за приобщаването.
- Поискайте окончателна обратна връзка за дейността, като използвате картите с отговори.

Съвети за фасилитатори

- Поддържайте отворен ум, насърчавайте активното слушане и уважавайте всички участници и техните гледни точки.





Дейността: Welcome to diversity

Брой участници	10-15	Продължителност	между 15 и 20 минути
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • Насърчавайте взаимното разбиране и връзка между участниците • Практикувайте активно слушане и съчувствие • Помислете за уникалните идентичности, присъстващи в групата • Разпознавайте и оценявайте многообразието от опит и произход • Въведете понятието за междусекторност— как различните аспекти на идентичността оформят преживяванията в обществото • Признание на динамиката на властта, свързана със социалната идентичност 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • голяма стая или открито пространство, където човек може да се движи свободно 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • Няма 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Поканете участниците да образуват кръг с лице към центъра и да се гледат един друг.
2. Обяснете, че ще направите поредица от твърдения и всеки път онези, които са съгласни, са поканени да пристъпят напред към центъра на кръга, докато другите остават неподвижни в кръга.
3. След всяко твърдение поканете всички да се огледат и да разпознаят както онези, които са пристъпили напред, така и тези, които не са го направили, без да ги осъждат.
4. Напомнете им, че няма правилни или грешни отговори и че целта на упражнението е да признае и оцени разнообразието, присъстващо в групата.

Примери за твърдения:

Моля, пристъпете напред, ако:

- Чувствате се уморени.
- Любопитни сте за семинара/обучението.
- Отне ви повече от половин час, за да стигнете до днешната сесия.
- Вие сте родени на същото място, където живеете в момента.
- Роден си на същото място като поне един от родителите ти.
- Вие сте родени на същото място като поне един от вашите баба и дядо.
- Можете да говорите повече от 3 езика.
- Предпочитате да се обръщат към вас с „тя“.
- Обичате да прекарвате свободното си време сред природата.
- Смятате се за творческа личност.
- Вие сте загрижени за социалното включване и солидарност и чувствате, че правите нещо по въпроса.
- Можете да дефинирате „солидарност“.

След всяко твърдение помолете няколко участници (както тези, които са пристъпили, така и тези, които не са) да обяснят защо са се позиционирали по този начин и как това им се отразява.

5. След като завършите дейността, благодарете на всички за участието и признайте разнообразието, присъстващо в стаята, както разнообразието, споменато в упражнението, така и тези, които не са споменати, както и тези, които може да не засягат пряко групата, но присъстват в обществото.

Инструкции стъпка по стъпка

6. Въведете идеята за приветстване и оценяване на разнообразието в групата, като подчертаете важноста да сте наясно с динамиката на властта, която то предполага. Признайте, че разнообразието не трябва да остава незабелязано и му придайте ритуално качество в рамките на групата. Използвайте следните примери, за да ръководите процеса:
- Добре дошли на тези, които може да се чувстват неудобно да използват телата си. Вашето присъствие е много важно.
 - Добре дошли на тези, които нямат затруднения и могат да се занимават пълноценно с дейностите без проблеми.
 - Добре дошли на тези, които познават проблемите на пола, и добре дошли на тези, които смятат, че им липсват такива знания. Признайте, че тези с повече знания могат да имат повече власт в групата и признайте несигурността на тези, които са по-малко информирани.
 - Приветствайте разнообразието от възрасти, като признавате, че можем да подходим към темите по различен начин въз основа на нашата възраст. Може да имаме по-консервативни или прогресивни перспективи - приветствайте ги всички.
 - Добре дошли на тези в добро здраве, които може да го приемат за даденост, и добре дошли на тези с хронични заболявания или проблеми с психичното здраве. Всички са добре дошли.
 - Приветствайте всички тела и разнообразието, което представляват.
 - Приветствайте различните нива на образование, включително тези с висше образование по джандър изследвания.
 - Приветствайте разнообразието от духовности, религии и вярвания и помислете как подхождаме към чувствителни теми като пола от тези гледни точки.
 - Приветствайте разнообразието от произход, миграционни преживявания и цветовете на кожата.
7. Накрая, поканете групата да добави всякакви други различия, които смятат за важни за признаване, като не забравяте, че чрез осъзнаване на разнообразието, присъстващо в стаята, можем да създадем безопасно и приобщаващо пространство за всички.

Затваряне:

Водете сесията със следните въпроси:

- Какво беше лесно?
- Какво беше трудно?
- Открихте ли нещо ново за себе си?
- Как начинът, по който се позиционираме в света или живота, влияе върху нашите взаимоотношения или общество?

Съвети за фасилитатори

- Това упражнение има за цел да обхване многообразието на групата и да работи върху интересекторността, която е взаимодействието между два или повече социални фактора, които определят личността (аспекти на идентичността като пол, етническа принадлежност, раса и географско местоположение).
- В описанието на дейността ще намерите примери за твърдения. Можете обаче да ги адаптирате към групата и да задавате въпроси, които могат да дадат представа за гледната точка на групата по централните теми на семинара/обучението.



Дейността: Индивидуални статуи

Брой участници	10-20	Продължителност	15 минути
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • Да накара участниците да размишляват върху темите, обсъждани по време на дейността. • За да започнете работа с тялото. • Да се запознаят с техниките на театъра на изображението. 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Голяма стая или открито пространство, където участниците могат да се движат свободно 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • Подгответе стаята/пространството така, че да е възможно най-просторно, без препятствия 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Помолете участниците да направят кръг в центъра на стаята с лице навън.
2. Обяснете, че когато кажете дума, всеки човек ще трябва да направи статуя с телата си, изразяваща какво означава думата за него. Статуята трябва да бъде изработена с цялото им тяло, а не само с ръцете. За статуята трябва да се мисли в тишина и по спокоен начин. Когато всеки човек е готов, те се обръщат навътре в кръга и правят статуята, за да я покажат на останалите.
Примери за думи/изявления за направата на статуята: An elder person
 - Възрастен човек
 - Млад човек
 - Солидарност
 - Социално изключване
3. След като участниците са в кръга, правейки статуите, помолете ги да замразят своите статуи и да погледнат другите.
Поканете участниците да ги разгледат и да помислят за приликите или разликите между тях.
4. Направете няколко кръга. С последната статуя, помолете участниците да създадат групи от 3 или 4 души, които смятат, че имат подобни статуи.
5. Помолете участниците да се върнат в големия кръг и да работят върху друго изображение. Този път помолете участниците да направят групи с други статуи, които изглеждат много различни от тях.
6. Изберете една група статуи, които са били създадени, и ги помолете да замръзнат. Помолете групата участници да дойдат и да видят групата статуи.
7. Попитайте участниците: „Какво виждате?“ Започнете дискусия за това какво всеки човек може да види в тази композиция на статуята.
Обяснете, че няма правилен или грешен отговор, а че по-скоро силата на образа е, че всеки може да види себе си в него по някакъв начин, като в огледало.

Затваряне:

Започнете разбора, като използвате следните въпроси:

- Това свързано ли е с някои ситуации, в които сте живели през живота си?
- Това навява ли ви спомени?
- Имаше ли нещо трудно?

Съвети за фасилитатори

- Не забравяйте, че може да има толкова интерпретации на изображение, колкото хора го гледат. По думите на Боал, Image Theater функционира като „многобройните огледала на възгледите на другите“.
- Работата с изображения води до разнообразие от подходи и позволява широко пространство за творчество и въображение. Изображенията създават слепи петна и благодарение на възможността за споделяне на опит можем да внесем светлина в тези слепи петна.
- Избягвайте да правите коментари по приноса на участниците; вместо това слушайте активно и оказвайте подкрепа, ако е необходимо.
- Можете да попитате участниците къде фокусират погледа си, докато създават статуята, за да могат да изяснят намерението си.
- Можете също така да попитате как цялата композиция може да промени значението на изолирана статуя.

Библиография

- Боал, А. (1974). Театър на потиснатите и други политически поетики. Буенос Айрес: Ediciones Цветето.
- Боал, А. (1998). Игри за актьори и неактьори. Барселона: редакция на Алба.





Дейността: СОЦИОМЕТРИЧНО УПРАЖНЕНИЕ „ВЪЗБРАЖЕНА ЛИНИЯ” на пода

Брой участници	6–20	Продължителност	Продължителност: 10 - 50 минути; зависи от броя на въпросите
Цели	<p>Социометрията е доктрината за груповите структури и взаимодействия, разработена от Дж. Л. Морено. Това е отличен начин на работа, който може да се използва, за да направите видими:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Структурата на групата • Взаимодействието между членовете • Ролите на членовете на групата • Връзка на членовете на групата с различни проблеми • Също така е добър метод за даване и получаване на обратна връзка. <p>Социометрията винаги е измерване на момента, а не постоянна реалност, поставена в камък, и това трябва да се подчертае на участниците.</p> <p>Социометричната работа винаги променя и укрепва груповите структури, когато критериите, т.е. какво се измерва, са внимателно обмислени. В тази дейност ще използваме метода на въображаемата линия.</p> <p>Въображаема линия на пода е лесен начин да разгледате връзката или опита на член на групата, свързани с някои проблеми. Можете също така да използвате състава, за да помогнете за проучване на решения. Можете да накарате хората да се подредят според това дали харесват или не харесват нещо, като например предложена идея, и след това да накарате хората да споделят защо са застанали там, където са.</p>		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • N/A 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • Достатъчно свободно пространство за хората да се движат из пространството. Ако искате, можете да поставите няколко символа на пода, показващи краищата на въображаемата линия. 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Първо, загрейте с някои въпроси, свързани с харесвания и нехаресвания, докато показвате въображаема линия на пода. Единият край на линията е „пълно съгласие“, а другият край е „пълно несъгласие“. Какво мислите за това? „Рано сутринта е най-доброто време от деня“. Отидете до частта от реда, която описва как се чувствате рано сутрин.
Когато всеки си намери мястото, попитайте мнението му.
Друго твърдение може да бъде: „Социалните медии и цифровите платформи укрепват солидарността между хората“ Съгласни ли сте или не? Помолете участниците да се позиционират в частта от реда, която описва техните мисли по темата.
Третото предложение/тема може да бъде: „Един човек може да промени света“ или „Бездомността (или пристрастяването към наркотици) е резултат от собствения избор на човек“.
Помолете участниците да се позиционират в частта на реда, описваща своите мисли по темата.
2. След всеки въпрос можете да кажете: Сега, след като чухте аргументите на другите, искате ли да промените позицията си в реда? Също така би било хубаво да чуем защо.

Затваряне:

- Беше ли лесно или трудно да изразя собственото си мнение?
- Беше ли лесно или трудно да чуеш различно мнение (от твоето)?
- Беше ли лесно или трудно да промените собственото си мнение?

Съвети за фасилитатори

- Когато социометричното упражнение се прави за първи път, умовете на участниците може да се фокусират повече върху техническата страна (това ли е правилното място, какво мислят другите и т.н.), но с натрупването на опит често става по-лесно да изпълняват упражненията.
- Започнете да чувате отговорите последователно от различни краища на линията





Дейността: Концентрични кръгове

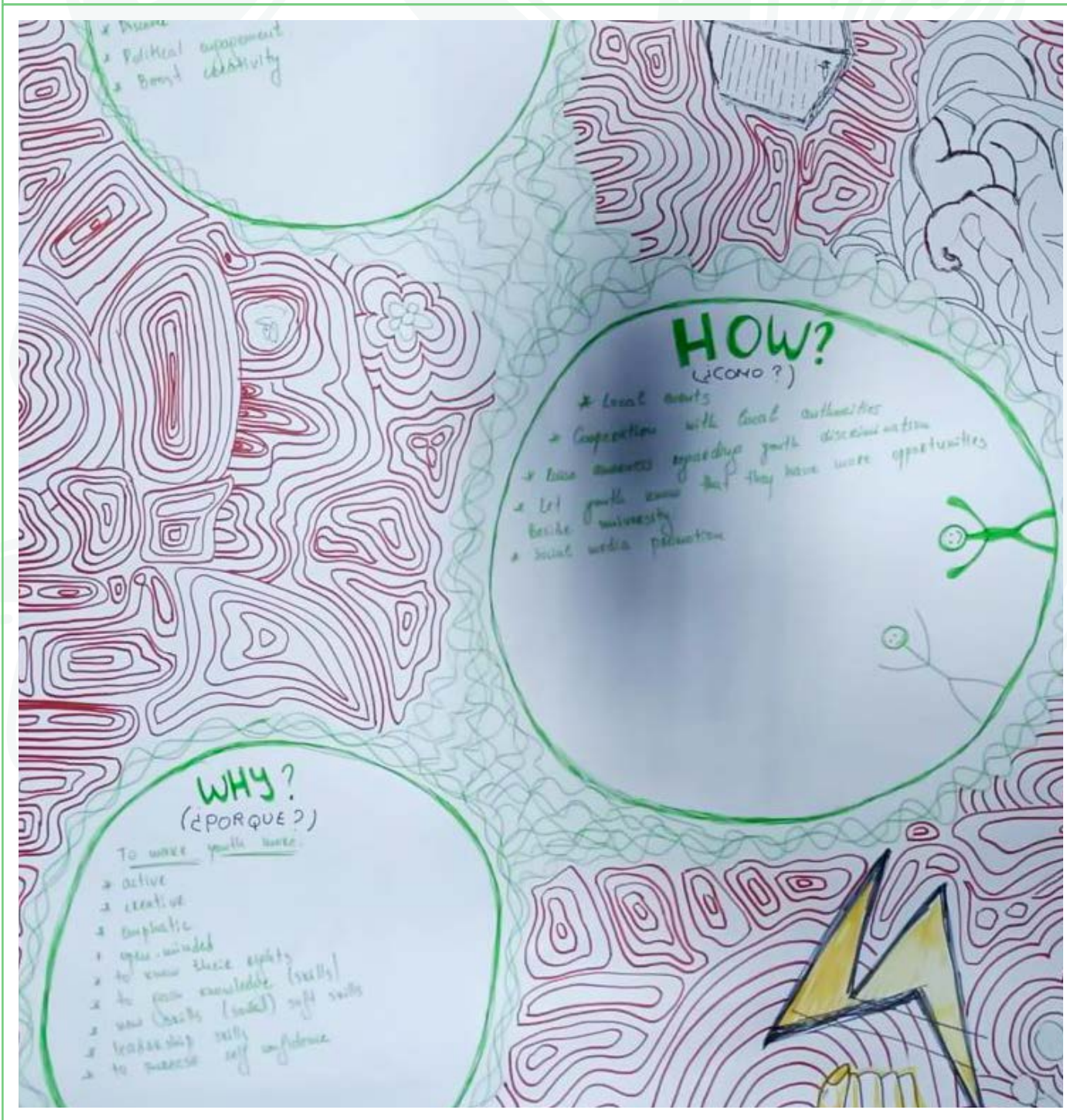
Брой участници	5-25	Продължителност	60–100 минути
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • Да развием разбиране за нашите основни причини да действаме по конкретна тема • Да се създаде връзка между личните мотивации и идеята за социална промяна • Творческото мислене за това означава създаване на социална промяна 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Хартия за флипчарт • Маркери (различни цветове) 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • N/A 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Започнете с индивидуална дейност, в която участниците измислят хоби, тенденция или дейност, от която в момента са очаровани. След това те трябва да помислят защо са очаровани от тези действия. Участниците ще забележат, че може да бъде по-трудно да разберем защо харесваме нещо, отколкото как се ангажираме с него или какво включва то.
2. След това помолете участниците да формират групи от 4-5 и да споделят своите „увлечения“ и основните причини „защо“ са очаровани от това конкретно хоби, тенденция или дейност. Това ще позволи на участниците да се опознаят по-добре и да разберат какви мотиви/причини стоят в основата на нашите интереси.
3. Информирайте участниците, че ще извършват подобна дейност в своите групи. Първата стъпка е групата участници да помислят за социален проблем, към който са страстни/биха искали да променят, и конкретна цел, свързана с този проблем.
4. На участниците ще бъде даден флипчарт и ще бъдат помолени да нарисуват три концентрични кръга. Те също така ще получат маркери от три различни цвята, всеки от които се използва за един кръг.
5. Информирайте участниците, че ще имат около 10 минути, за да обсъдят всеки кръг. Ако е необходимо, те могат да разпределят различни роли в своите групи, така че всеки човек да има конкретна задача, като например водене на бележки, следене на времето и т.н.
6. Вътрешният кръг е „КАКВО?“. В този раздел те ще напишат целта, свързана със социален проблем, по който са се съгласили. Това може да бъде изявление като
 - Да се увеличи броят на жените и момичетата, участващи в спорта,
 - За да увеличим броя на младите хора, които гласуват на избори,
 - Да се повиши информираността за механизмите за защита на човешките права.
7. Вторият кръг е „КАК?“: Участниците трябва да изброят инструменти, действия и дейности, които ще допринесат за постигане на целта. В допълнение към традиционните средства за участие и активиране, насърчете участниците да мислят за увлеченията, които са споменали по-рано, и ги помолете да помислят как могат да интегрират своите интереси с начини за създаване на социална промяна. Те биха могли да се опитат да интегрират интересите си, за да разработят иновативни начини за справяне със социални проблеми и да дадат възможност за участието на други хора.
8. След това те трябва да преминат към последния кръг, за основните причини за тяхната мотивация и страст да създадат тази промяна. Те трябва да копаят дълбоко и да напишат „ЗАЩО?“ Те искат да постигнат тази цел. Това може да включва различни причини като личен опит, получена информация, наблюдения и др.
9. След като групите завършат своите кръгове, всяка от тях ще ги представи.
10. По време на своите презентации групата трябва да започне с отговора(ите) на „Защо?“, след това „Как?“ и след това „Какво?“. Всяка група ще има около 10 минути, за да представи своите кръгове. Ако времето е ограничено, можете да помолите участниците да залепят своите кръгове на стената, за да могат останалите групи да ги наблюдават.
11. След това помолете участниците да се присъединят към пленарното заседание, за да обобщат дейността.

Затваряне:

- Как намерихте дейността?
- Беше ли трудно да се мисли за определени аспекти? Ако да, коя част беше по-трудна?
- Защо смятате, че е важно да разберем основните мотиви/причини за нашите действия?
- Как мислите, че „защо“ на действията може да насърчи другите да се присъединят към нашето начинание?





Дейността: Игри без език

Брой участници	20	Продължителност	60 мин
Цели	<ul style="list-style-type: none"> Насърчавайте чувството за връзка и солидарност между участниците Разгледайте как приобщаването може да бъде изградено отвъд езика, чрез емпатия и език на тялото Насърчете участниците да размишляват върху това как невербалната комуникация влияе на груповата динамика и принадлежност Излезте от зоната на комфорт, за да укрепите доверието и сътрудничеството 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> Листчета с разни съществителни имена (напр. „бежанец“, „общност“, „приятелство“, „учител“ и т.н., някои свързани с приобщаване/солидарност) Листчета с действия (рисувам, пантомима, описвам) По избор: Фонова музика (инструментална или емоционална) 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> Подгответе карти с думи, които включват както неутрални, така и социално значими термини Подгответе карти с действия Подредете пространството, така че участниците да могат да се движат свободно и да си взаимодействат Имайте тиха фонова музика, за да зададете приветлив тон 		

Инструкции стъпка по стъпка

- Ледоразбивач – човешки възел (версия за мълчалива солидарност):**
 - Всички затварят очи и бавно се движат из пространството.
 - Без да говори, всеки човек хваща ръката на двама различни хора.
 - След като всички са свързани, отворете очи.
 - Без да пуска или да говори, групата трябва да се разплете.
 - Фокус на солидарността: Тази физическа задача символизира как включването често изисква сътрудничество, търпение и невербално разбиране.
- Подгрыващ диалог – „Две истини и една лъжа“:**
 - Участниците образуват двойки и споделят 3 кратки лични факта: 2 истини и 1 лъжа.
 - Партньорите се досещат кое е лъжата.
 - Сменяйте двойките на всеки 2 минути.
 - Ъгъл на включване: Насърчавайте любопитството към произхода на другите и оспорвайте предположенията лекомислено.
- Групова игра – Предизвикателство на езика на тялото (Думи за включване):**
 - Разделете се на малки екипи.
 - Всеки отбор тегли дума, свързана с човешка връзка или социален опит (напр. „приятелство“, „изключване“, „подкрепа“, „учител“, „бежанец“).
 - Те трябва да изиграят думата само с помощта езика на тялото; другите отбори предполагат.
 - Точка на отражение: След няколко кръга попитайте: „Как вашият екип реши как да покаже тази дума? Всички ли се почувстваха чути или видени в групата?“
- Игра Табоо / Mime – Действия на включване:**
 - Разделете се на два по-големи отбора.
 - Всеки кръг един участник тегли а съществително име карта и карта за действие (опишете, нарисуйте, пантомима).
 - Играчът трябва да съобщи думата, използвайки определеното действие.
 - Редувайте ролите, за да сте сигурни, че всеки ще участва.
 - Ъгъл на включване: За фино подсилване на основните понятия включете думи като „приемане“, „разнообразие“, „помагане“, „изслушване“, „принадлежност“ в набора от думи.

Затваряне:

- Съберете участниците в кръг и ги поканете да помислят:
- „Какво беше да разчиташ само на езика на тялото?“
- “Чувствахте ли се включени в групата? Защо или защо не?”
- „Какво ни учи този опит за това как се отнасяме към хора, които не говорят същия език или идват от различен произход?“
- Оставете място за няколко гласа, които да споделят открито.

Съвети за фасилитатори

- Обърнете внимание на това кой може да се оттегли или да се чувства несигурен – внимателно го включете.
- Моделирайте уязвимостта и игривостта, за да помогнете на другите да се отворят.
- Подчертайте как солидарността не винаги изисква думи – тя може да се почувства чрез действия, жестове и присъствие.





Дейността: От театър на образа към форум театър

Брой участници	8-20	Продължителност	45 минути
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • Да насърчи участниците да размишляват върху темите, разгледани по време на дейността. • За да започнете работа с тялото и форума. • Представяне на театъра на изображенията. 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • а голяма стая или открито пространство, където човек може да се движи свободно 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • настройте стаята/пространството да бъде възможно най-просторно, без препятствия. 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Изберете една сцена, с която да работите:
Можете да изберете себе си или да разделите групата на 2 и когато първата половина гледа изображенията, създадени от другата, вие молите зрителите да останат близо до изображението, което е по-силно или по-интересно. По този начин изображенията, които са избрани от мнозинството, ще бъдат тези, с които ще работите.
2. Създайте последователност:
Преработете избраната сцена. Когато участниците са върху изображението, помолете ги да преминат към следващото си движение, следващото действие, от което героите им се нуждаят, и да спрат замръзване в ново изображение. Дайте им знак или пляскайте с ръце, за да могат да импровизират и да се движат едновременно. Повторете тази стъпка още 3 пъти, така че сега имате 3 различни изображения.
3. Стартирайте форум:
Сега можете да попитате какво се случва на това изображение. Не забравяйте, че няма грешно или правилно тълкуване.

Затваряне:

Водете сесията със следните въпроси:

- Какво мислите за дейността?
- Имаше ли нещо трудно?
- Открихте ли нещо ново?

Обяснете целта на това упражнение: свободна интерпретация и съвместно физическо представяне.



Деятелността: Playback Theatr - техника DANCE PAST

Брой участници	10-30	Продължителност	30-60 минути
Цели	<p>The Танцово минало Техниката е предназначена да</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепване на уменията за работа в екип • Да проучи как различните нагласи се усещат и виждат в нашите тела и изражения • Да се изследват напреженията, които могат да бъдат причинени от срещата на различни нагласи • Засилване на емпатията • Споделяне на собствен опит при затваряне 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Добре е да изберете и да използвате ритмична музика за фон. Помага за изграждането на миналото на танца/марша. 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • аудио оборудване 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Упражнението ще се проведе в групи от по четирима участници. Опитайте се да разделите хората на по-малки групи (до 4 души за всяка група).
2. Дайте на групата емоция/тема за обсъждане. Обяснете, че те трябва да обсъдят накратко как тези нагласи се отразяват в действията на хората и как това поведение може да бъде описано чрез четири / пет различни движения.
3. След дискусиата групата трябва да излезе с идеи и да избере четири или пет различни движения.
4. Помолете ги да упражняват като поредица от движения, сякаш танцуват, като ходят през стаята (1-ва стъпка - първо движение - 2-ра стъпка - второ движение - и т.н.).
5. Помислете дали да изберете пример за думи, които да бъдат представени чрез движения (зависи от темата на семинара или дискусиата):
Темата на първата група е емпатията
Темата на втората група е предразсъдъците
Темата на третата група е солидарността
Темата на четвърта група е изключването
6. Когато групите са тренирали движенията си и са готови, те могат да започнат.
Групи 1 и 2 застават от противоположните страни на пространството и започват да танцуват една покрай друга едновременно. Това може да се повтори няколко пъти. След това групи 3 и 4 правят същото.
7. Помолете останалите членове на групата да наблюдават танца и умствените образи, предизвикани от танца/ движенията.
Ако е необходимо, отърсете се от неприятното усещане от тялото след упражнението.

Затваряне:

- Какви чувства предизвикаха танците?
- Какви чувства предизвика гледането му?
- Колко лесно бяха разпознаваеми нагласите зад танца?
- Какви прозрения придобихте като зрител/танцьор?
- Колко от тези нагласи са видими в света / живота ви?
- Има ли още нещо, което бихте искали да кажете?

Съвети за фасилитатори

- В това упражнение е добре да се даде на малките групи достатъчно време да планират различни пози и да практикуват изразяване чрез танци.
- Малките групови танци също могат да бъдат „смесени“ – какво се случва, когато се срещнат предубедени и осъдителни хора? Или съпричастност и солидарност?
- Ако имате време, можете да добавите светлини към упражнението или да опитате различен вид музика.



Дейността: Театър за възпроизвеждане - Техника за конфликтна двойка

Брой участници	6-20	Продължителност	30-60 минути
Цели	<p>The Конфликтна двойка е кратка техника на Playback Theatre, предназначена да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изследвайте и съживете вътрешните конфликти, преживявани от индивида. • Подчертайте идеи, които може да не са противоположни, но ясно теглят в различни посоки. • Осигурете нови перспективи, като видите вътрешния конфликт, изобразен „на сцената“ от външна гледна точка. • Укрепете емпатията чрез въплътено разказване на истории. • Прилагайте принципите на Playback Theatre, които наблягат на емпатичното слушане и импровизационното изпълнение, за да отразят личните преживявания на сцената. 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Не са необходими специфични материали • По желание: ритъм или ударни инструменти 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • Не се изисква специална настройка, освен създаването на открито пространство, където участниците могат да седят в полукръг, оставяйки място в центъра за „сцената“. 		

Инструкции стъпка по стъпка

Тази техника позволява на групата да изследва вътрешните конфликти колективно.

1. Настройка:

Поканете участниците да седнат в полукръг. Празното пространство в средата е сцената. кажи: „Кой би искал да започне със споделяне на личен вътрешен конфликт? Може да е нещо, което му е хрумнало по време на предишната ни работа.“

2. Разказване на истории:

Участникът споделя своята история. Фасилитаторът може да задава изясняващи или по-дълбоки въпроси, за да разбере по-добре естеството на вътрешния конфликт.

3. Casting:

Разказвачът избира две двойки (четирима участници), които да представят противоположните страни на техния вътрешен конфликт като актьори.

4. Версии на изпълнението:

Конфликтът може да бъде изследван чрез две различни версии:

Версия 1 – Физическа

- Актьорите изразяват противоположните страни на конфликта както чрез думи, така и чрез физическо взаимодействие.
- Те могат да се бутат или дърпат, да се състезават за място или да се движат в контраст (напр. единият е летаргичен, другият ги повдига многократно).
- Всеки актьор говори от първо лице („Аз“), тъй като те представляват едната страна на едно и също лице.

Версия 2 – Вербален

- Актьорите започват да седят гръб до гръб. Те се въртят с лице към публиката, когато говорят.
- Всяка страна представя и аргументира устно собствената си гледна точка.
- Препоръчват се поне две ротации, за да се изяснят и двете страни на конфликта.
- Тази версия често извежда вербалните разсъждения или емоционалното напрежение по-ясно от физическата версия.

Затваряне:

- Какво беше чувството да видиш собствения си вътрешен конфликт, представен извън теб самия?
- Получихте ли нова гледна точка или прозрение?
- Какво беше чувството да видиш вътрешните конфликти на другите? Можете ли да се свържете с тях?
- Изпитахте ли емпатия?
- Какви бяха темите на историите за конфликти? Имаше ли общи модели?

Съвети за фасилитатори

- Изберете версията, която е най-подходяща за естеството на конфликта (физически или вербален), или позволете на всяка двойка да изпълни една версия.
- След представлението попитайте разказвача дали същността на техния конфликт е била уловена. Ако не, сцената може да бъде преиграна или коригирана.
- Поканете друг участник да сподели своята история, ако времето позволява.
- Ако участниците не са запознати с методите на Playback Theater, насърчете ги.
- Подчертайте, че не става въпрос за актьорско майсторство, а за съпричастност, изразяване и човешка връзка.
- Насърчавайте естественото използване на гласа, речта и езика на тялото, за да предадете емоция.
- Ако използвате музика, съсредоточете се върху съпадението на емоционалния тон на историята, вместо да свирите мелодии.
- Ако е необходимо, репетирайте отделно звуковия пейзаж, като обмисляте звукови елементи за двойка противоположни идеи.
- Най-важната цел е да споделяте истории за конфликти и да открийте нови перспективи чрез екстернализиране и групова рефлексия.



Дейността: Говорете с главата, сърцето и ръката

Брой участници	5-25	Продължителност	60-90 минути
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • Да развием разбиране за важноста на предаването на нашето послание • Да разбере елементите, необходими за предаване на призив за действие 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Хартия за флипчарт • достъп до интернет (ако е приложимо) • Лаптопи/смартфони (ако е приложимо) • Маркери 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • N/A 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Започнете разговор по обществени проблеми, пред които е изправен днешният свят. На този етап помолете участниците да изразят какви социални проблеми наблюдават и пред които са изправени. Можете да създадете списък с тези въпроси на флипчарт или дъска. Ако вече са обсъждали социални въпроси/теми в предишни дейности, те могат да продължат да работят по същите теми, за да осигурят продължение.
2. Помолете участниците да се разделят на по-малки групи от 4-5.
3. Ако е приложимо, в своите групи те трябва да обсъдят изброените социални въпроси и да решат по един въпрос, с който биха искали да се справят. Ако има социален проблем, върху който в момента се фокусира, можете да пропуснете тази стъпка.
4. За повече информация относно конкретната тема, ако е приложимо, те могат да използват своите лаптопи/смартфони, за да намерят ключова информация, статистика или всякакви други подходящи данни. Те могат също така да се позовават на знания, които вече имат по дадена тема. Можете да коригирате продължителността за изследване/споделяне на знания въз основа на наличното време.
5. След това информирайте участниците, че се очаква да създадат съобщение за кампанията. Това ще се основава на съобщения за глава, сърце и ръка.
Можете да подготвите слайд за презентация, раздаване или да използвате QR код с информация за съобщенията на главата, сърцето и ръката или да обясните устно.
 - сърце: Как можете да накарате публиката да се интересува от посланието? Какъв тип емоции искате да предизвикате? Какъв език/тон ще използвате?
 - ръководител: Каква информация и факти биха могли да поразят вашата аудитория? Какви са конкретните данни по въпроса?
 - ръка: Как публиката може да помогне? Какво могат да направят? Какви действия могат да предприемат?
6. Всяка група ще получи маркери и флипчарт, за да изброи следното:
 - сърце: За сърдечните съобщения групите трябва да изброят чувствата, които биха искали да събудят.
 - ръководител: За главното послание групите трябва да изброят информация, която е ключова за разбирането на социалния проблем. Това може да включва статистически данни, конкретни данни или друга подходяща информация.
 - ръка: За съобщението за ръка групите трябва да изброят какво биха искали публиката им да направи по отношение на проблема.
7. След като са създали своите списъци, те трябва да помислят как искат да съставят своето послание. Трябва да е кратък и ясен. След това те трябва да представят своя флипчарт, като обяснят мисловния си процес и последното си послание.

Затваряне:

- Какво мислите за дейността?
- Смятате ли, че това е ефективен начин за предаване на съобщение? защо
- Какви други аспекти при създаването на съобщение трябва да се вземат предвид?

Съвети за фасилитатори

- N/A

Ресурси

- Европейски младежки форум – Наръчник по застъпничество
https://www.youthforum.org/files/230524-AdvocacyHandbook-150x240mm-digi_2023-05-25-092834_prmy.pdf





Дейността: Оценка и обратна връзка

Брой участници	5-25	Продължителност	15 минути
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • За оценка на обучението • Да изразява чувства, свързани с реализираните дейности • Да започне дискусия за неща, които да се подобрят 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • голяма стая или открито пространство, където човек може да се движи свободно, хартия, химикалки и лепенки 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • използвайте хартията, за да настроите 3 станции: минало, настояще, бъдеще 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Помолете участниците да отделят малко време, за да помислят как са се чувствали преди обучението, как са се чувствали по време на обучението и как обучението може да повлияе на бъдещите им действия.
2. Помолете участниците да запишат в три различни листчета чувствата, за които са мислили.
3. Помолете ги да залепят лепенките си близо до станцията, към която принадлежат. Те ще трябва да залепят по един Post-it за всяка станция.
4. Отворете разговор въз основа на това, което е написано в post-its. Хората, които искат да добавят нещо, са добре дошли да се присъединят към разговора.

Затваряне:

- Благодарете на всички за активното им участие в дейностите и споделете някои положителни мисли относно техния ангажимент и участие.

Съвети за фасилитатори

Водете сесията със следните въпроси:

- Какво мислите за дейността/работилницата?
- Имаше ли нещо трудно?
- Открихте ли нещо ново?

Подчертайте значението на анонимността, за да помогнете на хората да изразят как се чувстват.



Дейността: СОЦИОМЕТРИЧНО ЗАКЛЮЧИТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ – СОЦИОМЕТРИЧЕН ПОДБОР

Брой участници	6-20	Продължителност	20-30 минути
Цели	<p>Социометрията е доктрината за груповите структури и взаимодействия, разработена от Дж. Л. Морено. Това е отличен начин на работа, който може да се използва, за да направите видими:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Структурата на групата • Взаимодействието между членовете • Ролите на членовете на групата • Връзката на членовете на групата с различни проблеми/теми • Също така е добър метод за даване и получаване на обратна връзка. <p>Социометрията винаги е измерване на момента, а не постоянна реалност, поставена в камък, и това трябва да се подчертае на участниците. Социометричната работа винаги променя и укрепва груповите структури, когато критериите, т.е. това, което се измерва, са внимателно обмислени. Тази форма на социометрия е отлична за закриване на семинар / даване и получаване на обратна връзка.</p>		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • няма. 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • Достатъчно свободно пространство, за да могат хората да се движат свободно. 		

Инструкции стъпка по стъпка

В тази заключителна дейност можете да дадете и получите обратна връзка.

1. Помолете участниците да се разхождат в пространството и да помислят за семинара и дискусиите, които са се провели.
2. Помолете хората да наблюдават другите участници, докато вървят.
3. Помолете ги да спрат и да поставят ръката си на рамото на човека, който е изразил мислите си ясно и добре по време на семинара или извършените дейности. Те могат да изберат само един човек.
4. Когато изборът е направен, ще бъдат изслушани причините за избора/отзивите на всеки. Важно е речта да е адресирана директно към избрания човек.
5. Помолете ги да се разхождат отново в пространството и да направят друг избор, но не същия човек както преди. Следващият критерий ще бъде да поставят ръката си на рамото на човека, чиито мисли са ги накарали да изпитат силна емпатия. Те могат да изберат само един човек.
6. Помолете участниците да започнат да се разхождат отново в пространството и изберете трети човек, който не може да бъде същият като двата предишни кръга. Помолете ги да сложат ръка на рамото на човека, който ги е накарал да преосмислят темата на сесията по нов начин.
Те могат да изберат само един човек.
Когато изборът е направен, ще бъдат чути причините за избора/отзивите на всеки. Важно е речта да е адресирана директно към избрания човек.

Затваряне:

- Какво е чувството да правиш избор и да даваме обратна връзка?
- Какво е чувството да получиш обратна връзка?
- Има ли някой тук, който не е получил обратна връзка? (Ако има, важно е участниците да изразят своята обратна връзка, защото всеки трябва да получи обратна връзка.)

Съвети за фасилитатори

Когато социометричното упражнение се прави за първи път, умовете на участниците може да се фокусират повече върху техническата страна (това наистина ли е правилното място, какво мислят другите и т.н.), но с натрупването на опит често става по-лесно да правят социометрични избори.



Дейността: Хвърляне на топка

Брой участници	5-25	Продължителност	10-30 минути
Цели	<ul style="list-style-type: none"> • За размисъл върху работилницата 		
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Топка 		
Приготвяне	<ul style="list-style-type: none"> • N/A 		

Инструкции стъпка по стъпка

1. Участниците стоят в кръг, в който всеки може да се вижда.
2. Човекът, който има топката, има възможност да разсъждава върху своя опит, като отговори: „Какво ще вземете от това преживяване?“. След като отговорят на въпроса, те хвърлят топката на друг участник. Този процес продължава, докато всеки може да говори. Ако някой от участниците предпочита да не говори, може просто да хвърли топката на някой, който все още не е говорил.
3. Благодарете на участниците за споделянето на обратната връзка и участието им в семинара.





4. Приложение



4.1 ОПИТЪТ НА ИСПАНСКИТЕ МЕСТНИ СЕМИНАРИ

Испанските местни семинари YSI-ACT бяха обогатяващо преживяване, особено въздействащо поради фокуса им върху уязвима група от млади хора. Програмата даде приоритет на приобщаването и дейностите бяха адаптирани, за да преодолеят езиковите бариери и да гарантират, че всеки участник се чувства комфортно.

Семинарите бяха организирани в Convive Fundación Ceraim в Барселона и фасилитаторите се опитаха да гарантират, че изпълнените дейности отговарят на контекста и нуждите на групата.

ИЗГРАЖДАНЕ НА МОСТОВЕ ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Първата сесия се фокусира върху създаването на групова сплотеност и комфортна и приветлива среда за участниците. Разчупващите леда дейности като „Име и топка“ и „Въведение в двойки“ бяха полезни за научаване на имена и упражняване на бързо мислене. В същото време фасилитаторите се опитаха да изградят доверие в групата, използвайки дейности като „Точки за контакт“ и „Никой с никого“, които насърчаваха физическия контакт и колективното решаване на проблеми, без да е необходим общ говорим език. Тези дейности бяха подсилени от упражнения като „1,2,3 Брадфорд“ и „Среща по двойки“, които дадоха място на невербалното изразяване и дадоха на участниците възможност да споделят опит чрез вербална и невербална комуникация.

ПРОУЧВАНЕ НА ВАЖНИ КОНЦЕПЦИИ ЧРЕЗ ДЕЙСТВИЕ

Значителна част от опита на семинара беше посветен на разбирането на сложни социални концепции чрез активно участие. По време на „Добре дошли в многообразието“ участниците демонстрираха своя езиков и културен произход, давайки място на задълбочени дискусии относно миграционните пътувания и контакта им с предразсъдъците. По време на семинарите фасилитаторите засегнаха и теми като емпатия, предразсъдъци, солидарност и изключване. Участниците проучиха тези идеи не само чрез дискусия, но и като създадоха живи статуи чрез Image Theatre, оформяйки физически представяния на абстрактни концепции. Този метод позволи няколко интерпретации на тези понятия и дори изследване на алтернативни сценарии, демонстрирайки, че театърът изгражда капацитет за социална трансформация.

СВЪРЗВАНЕ С ОБЩНОСТТА И ОТРАЗЯВАНЕ НА РАСТЕЖА

Идеята на фасилитаторите за тези работилници беше да помогнат на участниците да открият местните ресурси за осъществяване на действия за солидарност и да вземат активно участие в общността. Чрез ангажиращи дейности, водени от представители на обществени организации като Esplai и Cau, участниците научиха за съществуващите мрежи за подкрепа в Барселона, насърчавайки ги да мислят как биха могли да се интегрират допълнително и да изградят по-силни връзки в общността. Кулминацията на семинарите беше рефлексивна оценка, при която участниците се позиционираха физически, за да изразят удовлетворението си и да признаят новооткритите си знания, осигурявайки ясно визуално представяне на въздействието на програмата.

ОСЕЗАЕМИ РЕЗУЛТАТИ И ДЪЛБОКО ВКОРЕНЕНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ

Испанските местни семинари на YSI-ACT имаха голям успех. Най-видимото въздействие беше колко щастливи и доволни са били участниците и колко много са научили. Мнозина казаха, че опитът им е помогнал да се почувстват по-уверени, особено когато става дума за говорене пред други.

Хората наистина се радваха да работят заедно. Те обичаха да се срещат с други от различен произход, да споделят идеи и да се учат един от друг. Начинът, по който семинарите бяха проектирани да поддържат различни езици и нива на комфорт, направи по-лесно за всеки да вземе участие. Един участник каза, че дейности като пантомима и движение на тялото са особено полезни за мигрантите, тъй като помагат на хората да се чувстват по-малко уплашени и по-уверени в себе си.

Участниците казаха също, че са разбрали много по-добре важни теми като предразсъдъци, солидарност, изключване и емпатия. Те откриха, че изиграването на нещата и извършването на творчески дейности правят тези трудни идеи по-лесни за говорене и разбиране.

Всеки имаше различни любими моменти, но като цяло хората усетиха, че семинарите са направили истинска разлика. Чувстваха се по-уверени, по-свързани и по-отворени. Това беше пространство, където младите хора можеха да растат, да се чувстват сигурни и да изградят силно чувство за общност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В края на работилниците участниците споделиха, че се чувстват по-уверени, по-свързани и по-осъзнати за хората около тях.

Групата се беше превърнала в пространство на истинско доверие, където всеки беше видян и гласът му беше чул.

Хората си тръгнаха, чувствайки се по-силни, по-добри и по-готови да проявяват солидарност в ежедневието си.



4.2 ФИНЛАНДСКИТЕ МЕСТНИ РАБОТИЛНИЦИ

През четирите сесии участниците изследваха солидарността чрез поредица от интерактивни, рефлексивни и творчески упражнения. Всяка работилница надграждаше предходната, задълбочавайки както концептуалното разбиране, така и телесното преживяване на солидарността, като същевременно се сблъскваше и с нейните противоположни сили.

ИЗСЛЕДВАНЕ НА КОНЦЕПЦИЯТА ЗА СОЛИДАРНОСТ

Участниците започнаха, като обсъдиха какво означава солидарността, работейки по малки групи, за да разсъждават върху определенията и образите, които тя предизвиква. Чрез ротационни станции те изследваха конкретни примери за солидарност, контексти, в които тя се проявява, емоциите, които поражда както у даващия, така и у получаващия, и пречките, които я възпират. Този структуриран диалог подчерта солидарността като общностна отговорност, чувство за принадлежност и добронамереност, която надхвърля близките връзки и достига до глобално уважение. В края участниците споделиха, че дейността им е помогнала по-добре да изразят както мотивациите, така и предизвикателствата на действието в дух на солидарност.

АКТОВЕ НА СОЛИДАРНОСТ В РАМКИТЕ НА ГРУПАТА

Втората сесия насочи вниманието навътре, като насърчи участниците да разпознаят и проявят солидарност в собствената си група. Загряващи упражнения стимулираха игривост и доверие, преди участниците да създадат „статуи“, олицетворяващи солидарността и егоизма. Това визуално изследване отвори дискусия за това как тези сили оформят груповата динамика. След това групите изброиха конкретни актове на солидарност, преживени по време на сесията, и ги превърнаха в статични изображения, показващи моментите „преди“, „по време“ и „след“. Наблюдението и тълкуването на тези изображения направиха въздействието на малките жестове на грижа видимо, като засилиха емпатията и признанието. Участниците заключиха, че осъзнаването на солидарността в ежедневните взаимодействия укрепва груповата сплотеност и вдъхновява нейното прилагане в други контексти.

СОЛИДАРНОСТ И НЕЙНИТЕ ПРОТИВОПОЛОЖНИ СИЛИ – ПРЕДРАЗСЪДЪЦИ

В третата работилница участниците се включиха в упражнения с движение и драма, за да изследват включването и изключването. Чрез дейности като „танца на противоположностите“ те възплътиха емпатията и предразсъдъците, преживявайки контрасти в атмосферата и енергията на групата. Работейки с въображаеми персонажи, изградени върху стереотипи, участниците проследиха как предразсъдъците пораждат емоции и неудовлетворени нужди. Това упражнение насърчи размисъл върху начина, по който стереотипите действат в обществото и в личните възприятия. Резултатът от сесията беше по-голяма осъзнатост относно механизмите на предразсъдъците, съчетана с инструменти за разбиране и адресиране на техните подлежащи причини.

СОЛИДАРНОСТ И ВЛИЯНИЕ

Последната сесия акцентира върху това как солидарността се превръща във влияние в рамките на общностите. Чрез диалози в стил „коктейлно парти“ участниците обмениха лични преживявания, свързани със солидарност и емпатия. Упражнение тип „въображаема линия“ помогна на участниците да заемат позиция по спорни твърдения като „Един човек може да промени света“ и да разсъждават как изслушването на чужди гледни точки влияе на собствените им позиции. Накрая малки групи разработиха минипроекти по теми, които ги вълнуват, като определиха послания, емоции, които искат да предизвикат, и възможни методи за действие. Тези колективни упражнения подчертаха ролята на солидарността като сила за социално влияние и лична отговорност. Участниците споделиха, че са си тръгнали с по-силна убеденост в собствените си възможности да действат и да допринасят за положителна промяна.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дейностите съчетаха размисъл, диалог, движение и театър на образите, за да направят солидарността реално преживяване. Участниците съобщиха, че:

- са придобили по-ясно разбиране за солидарността и нейните ежедневни проявления;
- са осъзнали по-добре вътрешната подкрепа в групата и ролята ѝ за изграждане на доверие;
- са разпознали как действат предразсъдъците и изключването и как емпатията може да ги противодейства;
- са се вдъхновили да превърнат солидарността във влияние, виждайки себе си като способни да оформят своите общности.

Тези сесии не само генерираха знания, но и създадоха споделени преживявания, които задълбочиха връзките, овластиха участниците и предложиха практически стратегии за прилагане на солидарността в различни контексти.



4.3 КИПЪРСКИТЕ МЕСТНИ РАБОТИЛНИЦИ

ОПИТЪТ НА МЕСТНИТЕ РАБОТИЛНИЦИ ЗА СОЛИДАРНОСТ

Местните работилници по проекта YSI-ACT в Кипър предложиха ценен и смислен опит, който ангажира млади хора от местния контекст. В рамките на местните дейности на YSI-ACT бяха организирани две сесии от YEU Cyprus. Едната се проведе по време на лагер в Агрос, Лимасол, в сътрудничество с програмата за млади лидери на местната организация United Sports Cyprus. Целта на програмата беше да овласти младите хора да бъдат носители на положителна промяна и мир, като ги включи в дейности, които вдъхновяват, мотивират и водят до положителна социална промяна. Втората сесия се проведе в помещенията на YEU Cyprus в Никозия, Кипър.

ЛЕДОРАЗБИВАЩИ ДЕЙНОСТИ, ИГРИ С ИМЕНА И ТИЙМБИЛДИНГ

Участниците вече бяха изградили усещане за сътрудничество преди работилниците, но за да се запознаят с фасилитаторите и проекта, беше проведена въвеждаща сесия. Тя включваше представяне на организацията и проекта YSI-ACT, с цел да се развие разбиране за общите цели на инициативата. За по-лесно навлизане в процеса бяха използвани ледоразбиващи и тиймбилдинг дейности – като Среци по двойки и Точки на контакт. Те помогнаха за укрепване на съществуващата комуникация и насърчиха взаимодействието между участници, които може би не бяха общували преди това.

В началото на работилницата, чрез въвеждане на теми, свързани с проекта, фасилитаторите успяха да зададат тона на цялата сесия, като подчертаха значението на уважението към разнообразието – както на хората, така и на гледните точки – както и важността на активното слушане и взаимното уважение.

ИЗСЛЕДВАНЕ НА КЛЮЧОВИ КОНЦЕПЦИИ И ТЯХНОТО ПРИЛАГАНЕ НА ПРАКТИКА

Сесиите бяха създадени така, че да осигурят изследване на основните концепции в рамките на проекта – разнообразие, приобщаване, изключване, емпатия, солидарност – и други свързани теми. Чрез интерактивни методологии – включително дейности като Добре дошли в разнообразието, Въображаема линия и Индивидуални статуи – участниците бяха насърчени да размишляват и да обсъждат тези понятия.

Младите участници с готовност споделяха своите гледни точки, преживявания и наблюдения, демонстрирайки ясно желание да се ангажират с подобни теми, когато им бъде предоставена безопасна и подкрепяща среда. Разнообразието от методи – включващи движение, невербална комуникация, дебати и споделяне на мнения – даде възможност на участниците да изразят себе си по най-удобния и естествен за тях начин. Комбинирането на различни подходи насърчи открит диалог по въпроси като емпатия, солидарност и социално действие, като същевременно предостави възможност за практикуване на активно слушане.

За да превърнат тези размисли в действие, участниците бяха разделени на по-малки групи и помолени да изберат социален проблем, по който се чувстват особено ангажирани. В рамките на своите групи те разгледаха избраните теми по-задълбочено. Сред идентифицираните проблеми

бяха достъпът до култура и изкуство, интеграцията на деца бежанци и мигранти, въпроси на достъпността и транспорта в местния контекст, благосъстояние и психично здраве, както и преодоляване на разделенията между общностите на острова.

Като цяло дейностите имаха за цел да насърчат и инициират диалог по теми, свързани със солидарността, приобщаването и емпатията. Те вдъхновиха участниците да направят следващата стъпка – като осъзнаят, че имат възможността и силата да допринесат за промяна в своите общности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Във всички сесии работилниците подчертаха, че солидарността не е само абстрактна ценност, а и живо, практическо преживяване. Актовете на солидарност насърчават принадлежност, устойчивост и взаимно доверие, като същевременно изискват смелост за преодоляване на страха, непознатото или личния интерес.

Чрез редуване на диалог, физическо изразяване и размисъл, участниците придобиха по-дълбоко разбиране за солидарността и практически примери за това как тя може да бъде приложена в различни контексти.



4.4 БЪЛГАРСКИТЕ МЕСТНИ РАБОТИЛНИЦИ

ОПИТ: НАСЪРЧАВАНЕ НА ОВЛАСТЯВАНЕТО НА МЛАДИТЕ ХОРА ЧРЕЗ СОЛИДАРНОСТ И ПРИОБЩАВАНЕ

В рамките на проекта YSI-АСТ (Младежки действия за солидарност и включване) бяха проведени четири работни срещи в Благоевград, България, ръководени от Активно българско общество (АБС). Фасилитаторите на АБС адаптираха дейностите на инструментариума към местния контекст, като ги запознаха с нова група участници. Сесиите послужиха както като обучение, така и като вход към ценностите на приобщаването, многообразието и гражданското участие.

ИЗГРАЖДАНЕ НА ДОВЕРИЕ И ГРУПОВА РЕФЛЕКСИЯ

Първият семинар създаде безопасна и открита атмосфера. Чрез дейността „Добре дошли в разнообразието“, участниците се срещнаха и споделиха лични изявления. Упражнението насърчи откритост, съпричастност и разпознаване на различни преживявания. Той създаде основа за взаимно разбирателство и подчерта разнообразния произход, привилегии и предизвикателства в групата.

ОБЩУВАНЕ БЕЗ ДУМИ

Вторият семинар изследва межкултурната комуникация чрез игра, базирана на пантомима. Екипите разиграха ежедневни ситуации без думи, предизвикаха смях, като същевременно подчертаха, че смислената връзка не се ограничава до езика. Това засили посланието за приобщаване и показа множеството начини, по които младите хора могат да се ангажират отвъд културните и езикови граници.

ОБСЪЖДАНЕ НА ПЕРСПЕКТИВИ

Третата сесия въведе формат на дебат, при който участниците се поставиха в спектър от „Категорично несъгласен“ до „Напълно съгласен“ в отговор на провокативни социални изявления. Дейността предизвика уважителен диалог, насърчи критичното мислене и разкри различни гледни точки в групата. Той също така инициира по-задълбочени дискусии относно дискриминацията, неравенството и ролята на солидарността при решаването на социални проблеми.

КОЛЕКТИВНА ВИЗИЯ ЗА ОБЛАСТЯВАНЕ НА МЛАДЕЖТА

Последният семинар беше съсредоточен върху водещия въпрос: „Защо и как трябва да дадем на младежите необходимите инструменти за активно участие в техните общности?“ Заедно участниците картографираха своите отговори визуално върху споделена дъска, създавайки колективна визия. Това упражнение подчертава как ръководените от младежи инициативи могат да генерират промяна в общността, да насърчат правата на човека и да засилят приобщаването.

РЕЗУЛТАТИ И РАЗСЪЖДЕНИЯ

В рамките на четири сесии младите хора се ангажираха със солидарност, приобщаване и комуникация чрез движение, игри, дебат и творческа рефлексия. Работните срещи подчертаха ценностите на ЕС, като същевременно предложиха на участниците шанс за израстване както индивидуално, така и колективно.

Единият от участниците изказа мнението си:

“Това бяха първите ми дейности с ABS и веднага се почувствах част от семейството. Никой не ме съдеше и винаги можех да споделя мислите си. Най-добрата част беше да се срещам с хора от различни култури и да се чувствам обединен. Беше забавен и интересен начин да науча за приобщаването и работата в екип.”

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Българските местни семинари илюстрират как неформалните методи могат да подхранват доверието, да стимулират диалога и да изградят силни връзки в общността. Чрез комбиниране на игра, размисъл и дебат, дейностите насърчиха чувството за принадлежност и демонстрираха трансформиращата сила на младежките действия за солидарност и включване в рамките на проекта YSI-ACT.



5 БИБЛИОГРАФИЯ

ОНЛАЙН РЕСУРСИ

1. European Commission/EACEA/Eurydice. (2013). Towards a Better Understanding of Youth Social Exclusion in Europe: A Comparative Study of Europe. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Available at: <https://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/reports/eurydice-study-social-exclusion-2013.pdf>.
2. European Commission. (2024). Cyprus - Youth Participation in Representative Democracy. Available at: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/52-youth-participation-in-representative-democracy>.
3. European Commission. (2024). Finland - Young People's Participation in Policy Making. Available at: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/finland/54-young-peoples-participation-in-policy-making>.
4. Gallup International Balkan. (2020, March 9). Youth points of view reached main Bulgarian institutions in a special report by Gallup International Balkan. Gallup International Balkan. Available at: <https://www.gallupinternational.bg/en/43028/young-round-table-report/>.
5. National Youth Forum of Bulgaria. (2024). Youth Forum Website. Available at: <https://www.youthforum.org/members/nyf-national-youth-forum-of-bulgaria>.
6. European Commission. (2024). Exchanges Between Young People and Policy Makers on Global Issues. Available at: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/bulgaria/93-exchanges-between-young-people-and-policy-makers-on-global-issues>.
7. OECD. (2019). Trends Shaping Education. OECD Publishing. Available at: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/SEPDF/cache/67012.pdf>.
8. United Nations. (2016). Leaving No One Behind: The Imperative of Inclusive Development. Report on the World Social Situation 2016. Available at: <https://www.un.org/esa/socdev/rwss/2016/full-report.pdf>
9. De Keersmaecker, J., & Schmid, K. (2023, February). Preventing discrimination and social exclusion in Spain: The role of social contact between non-immigrants and immigrants. Social Observatory of "la Caixa". Retrieved from: <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/en/-/preventing-discrimination-and-social-exclusion-in-spain-the-role-of-social-contact-between-nonimmigrants-and-immigrants/>.
10. United Nations Development Programme (UNDP). (2016). Civic Participation of Youth in the Digital World. Available at: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/eurasia/Civic-Participation-of-Youth-in-the-Digital-Word.pdf>.
11. Transformative Studies Institute. Environmental Justice and Augusto Boal's Театър на

потиснатите: a Unique Community Tool for Outreach, Communication, Education and Advocacy. Available at: <https://transformativestudies.org/wp-content/uploads/2008/07/environmental-justice-and-augusto-boal2.pdf>.

KIRJAT JA ARTIKKELIT

12. Boal, A. (2000). Театър на потиснатите. Pluto Press.
13. Fox, J. (1994). Acts of Service: The Magic of Theatre. Tusitala Publishing.
14. Mindell, A. (1992). The Leader as Martial Artist: An Introduction to Дълбока демокрация. HarperOne.
15. Mindell, A. (2002). The Дълбока демокрация of Open Forums: Practical Steps to Conflict Prevention and Resolution for the Family, Workplace, and World. Hampton Roads Publishing.
16. Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory Action Research: Communicative Action and the Public Sphere. In Denzin, N., & Lincoln, Y. (Eds.), The SAGE Handbook of Qualitative Research.
17. Essomba, M. À., Nadeu, M., & Tarrés, A. (2023). Youth Democratic Political Identity and Disaffection: Active Citizenship and Participation to Counteract Populism and Polarization in Barcelona. MDPI. Available at: <https://www.mdpi.com/2075-4698/13/12/245>.
18. [1] Gonzalés Aguirre, A. 2016. Teatro Participativo.
19. [2] Rahmel, P. 2020. Tell me, we'll see!
20. [3] Hänninen, V. 1999. Inner story, life and change. Social Psychology Faculty of Social Sciences



BG | EN | ES | FI | GR
YSI-ACT.EU



Съфинансирано от
Европейския съюз